MADHURA JEEVANAM



BY

GORREPATI
VENKATA SUBBAIAH



మధురజీవనం

గొర్రెపాటి వెంకట సుబ్బయ్య

దేశీ బుక్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్
కాంగ్రెస్ ఆఫీస్ రోడ్డు,
విజయవాడ - 520 002.

వేరే ప్రచురణ :

తృతీయ ముద్రణ
ఏప్రియల్ 1977

వెల : రూ. 12—50

ముద్రణ :
శ్రీ వెంకట రమణ
విజయవాడ-2.

అ...

తొలి ప్రచురణ :

ప్రతులు ముద్రణ
సెప్టెంబర్ 1977

వెల : రూ. 12—50

అంకితం

ఆప్తమిత్రులు, అద్భుత వ్యాఖ్యాతలు

శ్రీ వేగుంట కనక రామబ్రహ్మం కు

కొన్ని అభిప్రాయాలు

ఈ ప్రపంచమున గల సమస్త జీవరాసులలోను మానవ జీవితము వుత్తమోత్తమమైనదని పెద్దలు చెప్పుటయేగాక మన యనుభవము వలనగూడ విదితమగుచున్నది. అట్టి వుత్తమోత్తమమైన మానవజీవిత ముఖ్య లక్ష్యములను, విధులను, ఆ జీవితమును ఆనందమయము చేసుకొను సాధనములను ఎంతో సరళముగను, సుబోధకముగను, పండిత పామర రంజకముగను వుటంకించుచూ రచించిన "మధుర జీవనము" ఎన్ని పర్యాయములు చదివి కంఠస్థము చేసినను యింకను చదువవలయుననే కాంక్ష ద్విగుణీకృతమగుచున్నదనుటలో అతిశయోక్తి ఏమాత్రములేదు. ఇది నా యనుభవము. ఇది నా యనుభవమే కాదు. ఆ గ్రంథమును పరిశీలనాత్మకముగా చదివిన ప్రతి వ్యక్తి యొక్క అనుభవమును అట్టిదే కాగలదు.

ఈ మధురజీవన గ్రంథములోని ప్రతి అక్షరము మానవ జీవితయాత్రా నౌకకు చుక్కాని కాగలదనుట నిర్వివాదాంశము. ఆ చుక్కాని సహాయమున యే జీవియైనను తన జీవితమును మధురాతి మధుర మొనర్చుకొనవచ్చును. ఈ గ్రంథములోని అంశములను ఆచరణలో పెట్టిన ప్రతిమానవుడు ఆరోగ్యవంతుడుగాను, సంఘసేవకుడుగాను, కుటుంబ సంరక్షకుడుగాను, సంపూర్ణ జ్ఞానిగాను, గొప్ప అనుభవపూర్వకమైన వైద్యుడుగాను, మధురమైన జీవితైశ్వర్యముపొందిన ఆనందమయుడుగాను, ఆధ్యాత్మికసంపన్నుడుగాను, మానవాతీతుడుగాను, చివరకు భగవంతుని చేరగల సిద్ధుడుగాను కూడ రూపొందగలడు. పైగా ఆ అంశములన్నియు ప్రతి మానవునికి ఎంతో అందుబాటులోవుండి ఆచరణ సాధ్యములుగా

నున్నవి. ఏ ఆశ్రమములోనున్న జీవియైనను ఆ ఆశ్రమమును వీడకయే సుఖమును పొందవచ్చునని ఈ గ్రంథము తేటతెల్లము చేయుచున్నది.

ఏలూరు
29-8-64

మాగంటి సీతారామదాసు

౨

"మధురజీవనం ఆలోచించటంవల్ల, మాట్లాడటంవల్లకాక జీవించటం ద్వారానే నేర్చుకోవాలి." అంటారు రచయిత శ్రీ గొర్రెపాటి వెంకట సుబ్బయ్యగారు. ఇంకా యిలా అంటారు "కళలన్నిటిలోకి జీవిత కళ గొప్పది. మధురజీవనం ఎలాగో తెలిసినంతవరకు చెప్పటానికి కృషిచేశాను. పశుప్రాయుడు మొదలు పరమహంస వరకు అందరూ దుఃఖనివృత్తిని, సుఖప్రాప్తిని కోరుకొంటారు. అటువంటి వాంఛ సిద్ధించటానికి సాధన భూతాలయిన విషయా లనేకం ఈ గ్రంథంలో పొందుపరచాను."

"నా పుస్తకం ముగింపు కొచ్చింది. దాని జీవితానికి అంత్యమంటూ లేదు. పుస్తకాలు పూర్తి అయిన తర్వాతనే జీవితం ప్రారంభం అగును. ఇక మనం జీవించ సాగుదాం" అని గ్రంథాంతంలో పూర్తి చేశారు.

వ్యక్తి, సంఘం, ఆరోగ్య జీవనాలు, రసాస్వాదన, కళోపాసన, సౌందర్య కాంక్ష, ప్రకృతి సహజీవనం, హాస్యం - లాస్యం, ఇవన్నీ పెంపొందించుకొంటూ, మంచిచేస్తూ, చూస్తూ క్రమంగా పండిపోవటం మనకు మధురజీవనానికి తోడ్పడెడివి.

రచయిత మధ్యవర్తి - ఆధునిక ప్రాచీన భావాలకు సద్భావాలకు ప్రతినిధి. మధురజీవన నిధి. వారి ఆలోచన మధ్యే మార్గాన్ననుసరిస్తుంది. అది 'ది గోల్డెన్ మీన్.' ఆలోచన ఎప్పుడూ బుద్ధిని హృదయాన్ని పురస్కరించుకొని ఉంటుంది. కృతికర్త ఖ్యాతి గాంచిన విమర్శకులు. ఉత్తమ గ్రంథకర్తలు. అన్నిటికి మిన్నగ మధుర భావుకులు.

కృతిభర్త శ్రీ వేగుంట కనక రామబ్రహ్మంగారు. ఇరువురు మధురమైన సదాశయాలుగల విశిష్టవ్యక్తులు. కృతికర్త కృతిభర్తను 'ఆప్తమిత్రుడు, అమృత హృదయుడు,' అని అన్నారు. కృతి భర్తను గూర్చి ప్రశంస, మిత్రుడు, అన్న వాక్యంలో ఉన్నది.

అత్యంత సులభమైన శైలిలో సాగినది రచన. పెద్ద భావాలను చిన్న మాటలలో చెప్పటం గద్యంలో కష్టంగదా! ముఖ్యంగ, ఆలోచన వ్యక్తితో మొదలయి వ్యక్తితోనే అంత్య మయ్యేది కనుక పొయిట్రీల యొక్క బర్త్ పెయిన్ వెలుబుచ్చటం ఎంత కష్టం!

గ్రంథ కర్త వివరణ ప్రకారం అన్ని ఆశ్రమధర్మాలు మధుర జీవనానికి అర్హమైనవే, ఆవశ్యకమైనవే. ప్రతిభాగం మూలానికి సోపానం.

ఈ గ్రంథం 'లోవెలుగులు' వంటిది. భావంలో, భావనలో ముట్నూరి విశిష్టత, గద్య శైలి, ఉత్కృష్టమైన బుద్ధి కలిగించే రసోత్కర్ష మరొకమారు ఈ పుస్తకంలో దొరుకుతుంది. 'మధురజీవనం' గ్రంథం పఠనీయం. ఆచరణీయం.

—మోహన్ ప్రసాద్
సాహితి, - సెప్టెంబరు 1962

"జీవితంలో జయం గావాలంటే సమన్వయ దృష్టి అవసరం. మధురంగా మాట్లాడాలి. ఇంగిత మెరిగి ప్రవర్తించాలి. ప్రేమ, కనికరం, స్నేహశీలత, దయా దాక్షిణ్యాలతో మెలగాలి." ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించాలీ అంటే ఇహ పర సౌఖ్య సాధనల గురించి ఎందరెందరో మేధావులు ప్రాచ్య పాశ్చాత్య విద్వాంసులు తెలిపిన మార్గాలున్నవి. వారు వ్రాసిన గ్రంథాలు ఉన్నవి. అవన్నీ పరిశీలించి యీ గ్రంథంలో గొర్రెపాటి వెంకట సుబ్బయ్యగారు 'మధురజీవనము'ను పేరున సంకలనం చేశారు. "ఈ మాలలోని పుష్పాలన్నీ ఇతరులవే. ఇందులోని దారం మాత్రమే నాది. ఈ సంగతులు పాఠకులకు తెలియనివి కావు. అన్నిటిని జ్ఞాపకం చేసికొని వాటిని ఆచరణలో పెట్టటానికి ప్రయత్నమే ఇప్పుడు కావలసింది" అని తెలిపి చివరికి—"కళాత్మకంగా జీవించడం ఉత్తమోత్తమ కళ. జీవనకళ ఎవరికి వారే నేర్చుకోవాలి. కాని ఇతరుల నేర్పేదికాదు." అని హెచ్చరిక చేశారు. ఇందుకని 'మధుర జీవనం' అయిదు భాగాలుగా మలచి, ఆరోగ్యజీవనం, వ్యక్తి జీవనం, గృహజీవనం, సాంఘికజీవనం, ఆధ్యాత్మికజీవనం అను పేరున వివిధ శీర్షికలలో ముఖ్యమైన అంశాలు ముచ్చటించి, పెద్దలు చెప్పిన మాటలు సంకలనం చేశారు రచయిత. మధుర జీవనం గురించి మహనీయులు చెప్పిన రహస్యాలు, మంతనాలు వివరణ చేసి చెప్తూన్న ఈ గ్రంథం యువతీ యువకులు తప్పక చదవ వలసినదే. పుట్టినరోజు పండుగకు, వివాహ సమయాలకు కానుకగా ఇవ్వదగిన చక్కని పుస్తకం. మధుర జీవనం అనుభవిస్తూన్న శ్రీ వేగుంట కనక రామబ్రహ్మం గారికి ఈ పుస్తకం అంకితం ఇవ్వడం మరింత మధురంగా ఉంది.

—శ్రీవాత్సవ

ఆంధ్రపత్రిక - ఆదివారం, ఆగష్టు 21-62.

"మీ మధుర జీవనం" చదువుతున్నాను. మరే గ్రంథము కాని చదవడంలేదు. నాకు చాలా నచ్చుచున్నది. పీఠికలో అనేక "పువ్వులను" ఏరికోరి వ్రాశారు. ఎంతో బాగా వున్నది. దానిని ఎన్నోసార్లు చదువదలచితిని. దానిలో తర్వాత పేజీలలో ఎంతో జ్ఞానం ఇమిడియున్నది. ఎంత చదివినా ఇంకా చదువాలని వుంది.

నేను ఇంగ్లీషు గ్రంథాలు చదివియుంటిని. వాటిలో యూరపియన్ **Culture, Civilisation** వగైరావుంటవి. ఇప్పుడు మీ పుస్తకం చదవటంతో, మన సంస్కృతి, మన నాగరికత, మన వేదాంతం, మన జీవిత విధానం, మన జాతి అనుభవాలు, ఆశయాలు, వగైరా బోధపడుచున్నవి. ఇది నా అదృష్టం.

మీరు వ్రాసిన ముందు గ్రంథాలకు, దీనికి **Similarity** లేదు. **Subject Matter** లో కాని, Style లో కాని పోలిక లేదు. మీరు ఎన్నో ఉత్కృష్ట గ్రంథాలు చదివి, యోచించి, జీర్ణించుకొని, మన సంస్కృతిని పోల్చిచూచి రెండు **Civilisations & Cultures** కు (**Western and Oriental**) అనుకూలించే గ్రంథాన్ని వ్రాశారు. దీనిని వ్రాయుటకు ముందు మీరు యోచనా సముద్రంలో మునిగి వుంటారు. అవి, **Cultures**, మీ జ్ఞాననేత్రం ఎదుట, ఒక సినిమా **Film** లాగున **Move** అవుతూ వుండిన దనుకుంటాను.

ఈ పుస్తకం వ్రాయుటంలో, మీకే ఎంతో **Intellectual** గా ఉపయోగపడియుంటుంది. మీరు జీర్ణించుకొన్న జ్ఞానం నాలాంటి చదువరులకు ఉపయోగపడుచున్నది.

మన సాహిత్యంలో ఈలాంటిది యిదే మొదటిది. ...
లాంటి గ్రంథము వ్రాసేవారికి, కావలసినంత భోజనము...
బట్టలు, ఇల్లువాకిలేకాక, ఈలాంటి గ్రంథాన్ని వ్రాయాలన...
Urge (వేదన) ఎంతైనా వుండాలి. మీకు దైవం అన్...
యిచ్చాడు. మీరు వాటిని సరిగా ప్రజోపకారంకొరకు స...
ర్పించారు. మీరు ధన్యులు.

ఈలాంటి గ్రంథాలు వ్రాయడం చాల కష్టం. చదివేవా...
అరుదు. గ్రంథకర్తకుగాని, ప్రచురణకర్తకుగాని లాభముండద...
కాబట్టి ఈలాంటి గ్రంథాలు వెలువడడం చాలా దుర్లభ...

మీ గ్రంథంలో Matter లోపాలు లేకపోలేద...
పూర్తిగా Scientificగా ఉండలేదు. దానిని Scientifi...
చేయాలంటే మీ జీవితమంతా చాలదు. కాని అలాం...
రచయితలకు పునాదివేసి మార్గదర్శి అయ్యారు. రాబో...
కాలంలో రచయితలు దానిమీద మెరుగుపెట్టగలరు. మీ...
ఎంతో మెరుగుపెట్టి, రాబోవు Reprints లో ఉత్తమో...
త్తమగ్రంథం చెయ్యగలరు.

మీ Style of Writing అద్భుతంగా వుంది...
Simple Sentences ప్రధానంగా ఉన్నాయి. ఒక్కొక్క వాక్య...
లో ఒక్కొక్క భావం మాత్రమే. భావాలకు తగిన భా...
కుదిర్చారు. కొన్ని వాక్యాలు Slogansలాగున తయారైనాయి...
అవిసామెతలుగా Develop కాగలవు.

మద్రాసు
31-3-62

దర్శించయ...

ద్వితీయ ముద్రణకు పీఠిక

ఆంధ్ర సహృదయుల ఆదరాభిమానముల వల్ల ప్రథమ ముద్రణ కాపీలయిపోయినవి.

ఈ ముద్రణకు ప్రోత్సాహకులు శ్రీయుత మాగంటి సీతా రామదాసు గారు.

వారు పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా బోర్డు ప్రెసిడెంటుగ ఖ్యాతిగాంచారు. నేడు ఏలూరు సహకార భూమి తనఖా బ్యాంకు అధ్యక్షులుగ సేవచేయుచున్నారు వారు జగమెరిగిన బ్రాహ్మణులు. 'మధుర జీవనం' వారిని అధికంగా ఆకర్షించింది. వారి ఉత్తరము ను బట్టి ఆ గ్రంథం యెడల వారి ఆదరాభిమానములు వెల్లడి అగుచున్నవి.

పుస్తకాలు అందరూ చదువుతారు. అనుభవించేది ఎందరో? ఈ 'మధురజీవనం' చదివి ఆనందించినవారు, ప్రశంసించిన వారు కొందరు లేకపోలేదు. ఈ గ్రంథప్రయోజనం అనుభవిస్తూ, ఇతరులకు కూడా ఆ ప్రయోజనాన్ని కలగ జేయాలనే సత్సంకల్పం వారికి కలగడం సంతసించతగిన సంగతి.
'మధురపదార్థాన్ని నీవే భుజించవద్ద'నే మాట ఒకటి వున్నది సంస్కృతంలో.
ఆ ప్రకారం తాము పొందిన ఆనందాన్ని అందరకు పంచి పెట్టాలని వారికి తలంపు కలిగింది.
వారికి కృతజ్ఞతా పూర్వక వందనములు.
వారివలెనే పాఠక లోకము ప్రయోజనము పొంద గలదని ఆశించుచున్నాను.

ఘంటసాల
5-10-64.

గొర్రెపాటి వెంకట సుబ్బయ్య

తృతీయ ముద్రణకు పీఠిక

పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా భూమితనఖా బ్యాంకు అధ్యక్షులు శ్రీ మాగంటి సీతారామదాసుగారు మధురజీవనం ప్రతులు తమ బ్యాంకుకుగాను వేయి తీసుకుంటామని చెప్పినందున రెండువేలు వేయించటమైనది.

చెప్పినట్టు వారు వేయి ప్రతులు తీసుకున్నారు. తతిమ్మా వేయి ప్రతులు విడిగా ఖర్చు అయాయి.

చాలాకాలంనుంచి పాఠకలోకం తిరిగి మధుర జీవనంకై నిరీక్షిస్తూ వున్నసంగతి విదితమే.

అయినా కాగితం ధర పెరుగుటచే ఉపేక్షించడమైనది. కాని ఆ ధర తగ్గలేదు. ఇంక ఉపేక్షించడం మంచిది కాదని తలచి తృతీయ ముద్రణకు ఉపక్రమించాము.

ఘంటసాల
10-3-1977

గొర్రెపాటి వెంకట సుబ్బయ్య

పీఠిక

"నీవు మొదట బాగుపడి, ఇతరులను బాగుచేయటానికి ప్రయత్నించు. నీ ప్రవర్తనను చూచి ఇతరులు బాగుపడు నట్లు ప్రవర్తించు."

—ఎపిక్యూరస్.

ప్రతివ్యక్తికి ఒక సుందర స్వప్నం వుండాలి. ఆ స్వప్నమూ ఈ జీవితమూ కలిసి ఏకత్వం పొందుతాయి. ఆశలూ ఆశయాలు సన్నిహితమౌతాయి. ఈ రెండూ లేనినాడు జీవితం మరుభూమిగా కనిపిస్తుంది. లక్ష్య సాధన కొరకు కృషి చేయటంలోనే మానవుని ఔన్నత్యం ప్రకాశిస్తుంది.

మనకేమో ఇతరు లుపదేశిస్తారని తలపవద్దు. మనకు మనమే మారతాము.

జీవితం పూలబాట కాదు. పూర్తిగా కంటకావృతమూ కాదు. జీవితంలో కష్టసుఖాలుంటాయి. మన కృషి అంతా ఎంతసేపటికీ కష్టాలనుతప్పించుకోటానికే. అవితప్పించుకోవటానికి మార్గాలువెదకటమే మేధావుల పని.

మన సంబంధబాంధవ్యాలన్నీ నశ్వరమైనప్పటికీ జీవించి ఉన్నంతవరకు వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయలేము. ఆ స్నేహసంబంధాలు శాశ్వతంగా నిలిచివుండేవి కావుగదా అనే భావంతో అసలు అవి లేనేలేవన్నట్లు మనం ప్రవర్తించినా, మనం వాటికి చెల్లించవలసిన కప్పాలను అవివడ్డీలతోసహా రాబట్టుకోక మానవు. తాత్కాలికమైనప్పటికీ వాస్తవమైనఆబంధాలనునిర్లక్ష్యంచేయటానికి ప్రయత్నిస్తే అవి మరింతగాబలపడటం, దీర్ఘమవటంమాత్రమే సంభవిస్తుంది. ఆత్మ ప్రధానమైనదే, కాని దానిని చేరుకొనడానికి వ్యక్తిత్వపు సీమలను దాటివెళ్ళాలి. మార్గాన్ని ధ్వంసం చేసుకొని మనం గమ్యస్థానాన్ని చేరుకోలేము గదా!

బ్రతుకు అసంపూర్ణంగా ఉన్నంతవరకు ఈ జగత్తంతా అందం లేని అస్పష్టమైన ఒక ముద్ద. కాని జీవనస్పర్శ సోకగానేఅందంఆవరిస్తుంది.జగత్తుసౌందర్యమయంగామారుతుంది.

ప్రతివారు సుఖంపొందాలనే ఆలోచిస్తారు. కాని అనుభవించేది కొద్దిమందే. కారణం ఏమిటంటే సుఖం మంచి జీవితంవల్ల వస్తుంది. మంచిజీవితంకూడా ఒక కళే. అది ఒకనాడు వచ్చేదికాదు. దైనందినం అభ్యసించాలి; అభివృద్ధిగాంచాలి.

ఏ కళలో అయినా అభివృద్ధిగాంచాలంటే నిరంతర పరిశీలన, కృషి అవసరం. జీవితకళా అంతే. మానవస్వభావం తెలుసుకొని దానిని ఎట్లా మార్చాలో గ్రహించాలి.

తద్వారా మానవాళి అభివృద్ధిపొందాలి. నీ జీవితంద్వారా నీ భార్యాపిల్లల్లోను, ఇంట్లో ఇతర మనుష్యుల్లోను మార్పు తేవాలి. అట్లా తేగలిగితేనే సుఖపడేది. నీ పరిసరాలలో మార్పులేనిది నీవు సుఖపడలేవు.

మానవుడు సంఘజీవి. కనుక సంఘంతో సక్రమంగా సంచరించటం నేర్చుకొని సుఖపడాలి.

భవనమంటే కేవలం రాళ్ళగుట్ట కానట్లు సంఘమంటే కొందరు వ్యక్తులు కాదు. భవన నిర్మాణానికి రాళ్ళు అడుసు లేక సున్నం ఎలా అవసరమో వ్యక్తులు సంఘంలో కలిసి మెలసి సంచరించటానికి సక్రమ సంబంధం అవసరం. పరస్పరాభివృద్ధి పరస్పర సహకారం, ప్రేమ అవసరం. సహకారంలో ఉన్న సౌందర్యం ఎందులోనూలేదని గ్రహించాలి.

జీవితంలో జయంగాంచాలంటే సమన్వయదృష్టి అవసరం. మధురంగా మాట్లాడాలి; ఇంగితమెరిగి ప్రవర్తించాలి; ప్రేమ,కనికరం, స్నేహశీలత,దయాదాక్షిణ్యాలతో మెలగాలి.

ఏదో ఇక్కడ నాలుగురోజులుండి పోవటానికి వచ్చాం, పరలోకవాసమే మనకు పరమ ధ్యేయం అనుకోరాదు.మరణం తర్వాత ఏమిటని కనిఫ్యూషియస్‌ను అడిగితే, "జీవితమంటేనే ఇంకా పూర్తి అర్థం తెలియని నాకు మరణమంటే ఎట్లా అర్థమవుతుంది? తోటి మానవునకు సేవచేయటం చేత గాని మనం దేవతలని, దేవుళ్ళని మెప్పించ గలమా?" అని జవాబు చెప్పాడు.

చనిపోయిన మనిషి సుఖపడతాడా? కష్టపడతాడా? అంటే పరలోక చింతనమాట అటుంచి, ఇహలోకాన్ని గురించి ఆలోచించమన్నాడు. ఈ లోకాన్నిబట్టే పరలోకం

వుంటుంది. పరలోకంకోరకు వేరే ప్రయత్నం చేయనక్కర్లేదు.

మానవుడంటే ఏమిటో, జీవితమంటే ఏమిటో? మనం ముందు తెలుసుకోవాలి.

మనల్నిగురించి తెలుసుకోక ఇతరసంగతులు తెలుసుకొన్నందువల్ల ఏమిలాభం? మానవుడంటే శరీరం మనస్సూ ఆత్మా. ఈ మూడింటిలో ఒకదానికొరకు ఒకదాన్ని త్యజించక సమరస భావంతో జీవించటమే జీవితము. కొందరు శరీరం ఉన్నట్లేభావించరు. మరికొందరు ఆత్మఉన్నట్లేతలచరు.

మానవుడు తనసంగతి పట్టించుకోడు. అతడినిగురించిన జ్ఞానం తక్కువ. శరీర మెటువంటిది? శరీరానికి మనస్సుకు సంబంధం ఏమిటి? మనోనిర్మాణం తెలిస్తే చాలా సమస్యలు తేలతవి. సర్వం నీలోనే వున్నది. నీ సంగతి నీకు తెలియదు. అన్నిటికి మనస్సే కారణం. ఆ మనస్సును గుప్పిట పట్టుకొంటే మహదానందం అనుభవించగలవు.

శారీరక మానసిక ఆధ్యాత్మికశక్తుల సమన్వయానికి యోగం అనేది నిర్దేశించి, దాని ద్వారా శారీరకమైన దక్షతను ఆధ్యాత్మికమైన ప్రశాంతతను సాధించడానికి మన పూర్వులు ఎంతగా శ్రద్ధచూపిందీ గోచరం అగుతుంది.

లోకంలో బహుసంఖ్యాకులు వుంటున్నారుగాని పెంపొందటంలేదు. శారీరకంగా మానసికంగా ఆధ్యాత్మికంగా అభివృద్ధిపొందటమే జీవిత పరమార్థం.

జన్మకు కారణం ఆనందం. బ్రతకటానికి కారణం ఆనందం. బ్రతుకునకు గమ్యస్థానం ఆనందం.

ఈ క్రింది సంగతులు గమనించతగినవి:

ఈశ్వరుడు తనసృష్టియొక్క కడపటిదినమున మానవుణ్ణి సృష్టించాడు. విశ్వనిర్మాణసూత్రాలను అర్థంచేసుకోడా

నికి. దాని సౌందర్యాన్ని ప్రేమించటానికి, సృష్టి ఔన్నత్యాన్ని మెచ్చుకొనేందుకూ మానవుడు సృష్టించబడ్డాడు. మానవుడు ఒకచోట ఉండిపోవాలని ఈశ్వరోద్దేశం కాదు. అవసరముల చేత బంధితుడై ఒకే ఒక నిర్దేశిత కర్తవ్యానికి కట్టుబడి, ఒక్కచోటనే మానవుడుండిపోవాలని ఆయన నిర్ణయించలేదు. మానవునికి అటుఇటు మసలే మానసిక స్వేచ్ఛనూ, మానసిక స్వాతంత్ర్యాన్నీ ఈశ్వరుడు ప్రసాదించాడు.

ఈశ్వరుడు ఆదాముతో ఇట్లా అన్నాడు: "నిన్ను ప్రపంచ మధ్యలో, కేంద్రంలో వుంచాను. నీ చుట్టూ చూచి సమస్తమూ గ్రహించగలందులకోసం నిన్నట్లు వుంచాను. నీవు మర్త్యుడువు గావు; అసురుడవుగావు; కాని నీవు స్వీయ స్రష్టవూ, శిల్పివీ అగునట్లు, నేను నిన్ను సృజించాను. నీవు పశుస్థితికి పతనం కాగలవు, లేదా దివ్యత్వమునకు ఉన్నతినీ పొందగలవు. జంతువులన్నీ తాము వుండాల్సిన రీతిగానే తమ తల్లి గర్భంనుంచి బైటికివస్తాయి. వాటి ఆత్మలుకూడా మొట్టమొదటినుంచీ - అంటే పుట్టింది మొదలు గిట్టేవరకు - ఎప్పుడూ ఒక్కలాగే వుంటాయి. కాని మానవుడవైన నీవు పెరుగుటకు శక్తిగలవాడవు, నీవు నీ స్వేచ్ఛాసంకల్పానుసారంగా అభివృద్ధి చెందగల అవకాశం గలవాడవుగా వుంటావు. కేవలం నీవు మాత్రమే నీ అదృష్టాన్ని నిర్ణయించుకొనగలవు.

కొందరు ఈ జగత్తు దుఃఖమయమని, దీనికి విముఖత్వం వహించమని చెప్పారు. అది అంతా సన్యాసధర్మము.

వేదాంతు లెంతవరకు ఆత్మనుగురించే చెప్పారుగాని, మనకు ఒక శరీరమున్నట్లు భావించలేదు. ఆ వేదాంతం అసాధారణులకు సంబంధించింది. జీవితాన్ని భారంగాగాక సులభ సుందరంగా భావించి ఆనందించాలి.

ఇందులో చెప్పబోయే సంగతులు చాలా సాధారణ మానవులకు సంబంధించినవి. ఇది సన్యాసధర్మం కాదు.

మనం ఈ లోకంలో ఎట్లా మెలగాలి, ఎట్లా ఆనందించాలని అన్నదే ఆలోచన.

1894 లో మర్మశాస్త్రమని రెంటాల వెంకటసుబ్బారావుగారు జీవితానికి అవసరమైన మంచి గ్రంథం వ్రాశారు. అది శారీరక మానసిక నైతికాభివృద్ధికి ఎంతో తోడ్పడుతుంది. ఈ ధోరణిలో గ్రంథాలు మనకవసరం.

ఈ మాలలోని పుష్పాలన్నీ ఇతరులవే. ఇందులోని దారంమాత్రమే నాది.

ఈ సంగతులు పాఠకులకు తెలియనివికావు. అన్నిటిని జ్ఞాపకంచేసుకొని వాటిని ఆచరణలో పెట్టటానికి ప్రయత్నమే ఇప్పుడు కావలసింది. Our trouble is not ignorance but inaction.

మారాలని మనిషికి లేనిది వెయ్యిమంది క్రీస్తులు బోధించినా, పదివేలమంది మహాత్ములు వచ్చినా, మానవుడు మారడు. మారాలని సంకల్పం గలవారికే ఇది కొంతవరకు తోడ్పడగలదు. అధికజనులు అవసరాలను గుర్తించరు. సంబంధం లేనివాటిగురించి ఆలోచిస్తారు. అవసరంలేని జ్ఞానం తలకాయలో నింపుతారు.

"దధి మధురం, మధు మధురం,
ద్రాక్ష మధురం, సుధాపి మధురైవ;
తస్య తదేవహి మధురం,
యస్య మనోయంత్రం సంలగ్నమ్."

పెరుగు తీపి, తేనె తీపి, ద్రాక్ష తీపి, అమృతం తీపి. మనస్సు దేనియందు లగ్నమగుతుందో వానికదే తీపి.

అన్నవస్త్రాలకు లోపంలేక, తలదాచుకోవటానికి కాస్త నీడ, ఊపిరి పీలుకోవటానికి కాస్త తీరికఉండి, హృదయంలో మార్దవం ఉంటే జీవితం మధురతరంకూడా కాగలదు.

మనలోని ఆర్ద్రత, అవతలప్రాణిలో ఆర్ద్రత స్పందింపచేస్తుంది. అందుచేత పురోభివృద్ధి కోరేవారు హృదయంలో చూడటం అవసరం.

కళాత్మకంగా జీవించటం ఉత్తమోత్తమ కళ. జీవనకళ ఎవరికి వారే నేర్చుకోవాలిగాని, ఇతరులు నేర్పేదికాదు.

'పుస్తకమ్ములజూడ మస్తకమ్ములు పోవు,
జగతిజూడ జాలరందు;
మనుచరిత్రలందు మహిమ ఏమున్నది?
కనుము చదువుము మనుగడ చరిత్ర.'

'ఈ జగన్నాటకంలో మన పాత్రను మనం చక్కగా పోషించుకొనిపోవలె. ఇంతకంటే ఉత్తమ పాత్రను పొందటానికి ప్రయత్నించాలిగాని, ప్రస్తుత పాత్రకు అసంతుష్టి చెంది అసహ్యించుకొని బాధపడరాదు.

నీ సౌఖ్యానికి నీవే పునాదివి. బైట నీవు ఎంత వెదకినప్పటికీ లాభంలేదు. అది నీలోనే దొరకగలదు. దానిని నీవు కనుగొనటం కష్టంకావచ్చుకాని, ఇంకొకచోట అలభ్యం.

అన్యసుఖాపేక్ష ఆత్మసుఖాభివృద్ధికి అత్యంతవసరం.

వ్యయ ప్రయాసలకోర్చి, ఈ గ్రంథరచనకు తోడ్పడే అనేక గ్రంథాలను మద్రాసునుంచి పంపిన శ్రీ దర్శి చెంచయ్యగారికి, తమ గ్రంథాలను ఇచ్చి, పఠించే అవకాశం కలిగించిన శ్రీ వెలమాటి శ్రీమన్నారాయణమూర్తిగారికి కృతజ్ఞతాపూర్వక వందనా లర్పిస్తున్నాను.

ఘంటసాల,
25-12-61

గోరేపాటి వెంకట సుబ్బయ్య

ఆరోగ్య జీవనం

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్య మన్నారు. ఎన్ని భాగ్యాలున్నా, ఆరోగ్యంలేకపోతే అనుభవించలేరు. అందుచేత ఆరోగ్యం జాతి అభ్యున్నతికి ప్రథమ సోపానం.

సంపన్నమూ సంపూర్ణమూ అయిన జీవితానుభవానికి దారిచూపే భౌతిక, మానసికశక్తుల వికాసానికి దోహదమిచ్చే చక్కని దేహస్థితే ఆరోగ్యం. జీవకోటిలో ఏ ప్రాణికైనా తనలో తాను అంతరంగంలోనూ, ఇతర పరిసరాలతో బహిరంగ ప్రపంచంలోను సరితూగగల శక్తివున్నది. ఇదే ఆరోగ్యం. ఈ అంతరంగికస్థితి సాధారణంగా ఆహారవిహారాదులమీద ఆధారపడివుంటుంది. బాహ్యపరిస్థితి భౌతికంగానూ, సాంఘికంగానూ మారే పరిసరాల కనుగుణంగా ప్రాణి సర్దుబాటుచేసుకోవటం మీద ఆధారపడివుంటుంది. మనిషికి దీనిని పోషించుకునేశక్తీ ఉన్నది, హానిచేసుకునే శక్తీ ఉన్నది.

కనుక ఆరోగ్యాన్ని పోషించుకొనే అవకాశాలు ఇందులో కొన్ని చెప్పబడ్డవి.

స్వస్థమైన శరీరములో స్వస్థమైన మనస్సు ఉండును. ఆరోగ్యానికి హృదయమైన మితాహారము, సుఖనిద్ర. నియమంతో చేయు చక్కని శరీరపరిశ్రమ అవసరం.

శరీరంద్వారా మనస్సును, మనస్సుద్వారా శరీరాన్ని పాలించుకోవచ్చును. ఈ సాధనంగలవారికి వైద్యులతో పనిలేదు.

ఆచారములు

ఈనాడు మనలో సదాచారాలన్నీ నశిస్తున్నాయి. ఈ ఆచారాలను మన పూర్వులు ఆలోచించి పెట్టారు. వాటివల్ల ఆయుర్దాయం పెరుగుతుంది. 'ఆచారాదాయుర్లభ్యతే' ఆచార మనగా ఆయుష్కాములచే ఆచరింపబడునది. ఇదే ఆరోగ్యపద్ధతి.

పెందలకడనే నిద్రపోవటం, లేవటం మంచి ఆచారం. లేవగానే కాలకృత్యాలనుతీర్చుకోవటం, తర్వాత స్నానంచేయటం సదాచారం.

సంధ్యావందనంలో ఉన్న పరమార్థాన్ని నేటివారు పూర్తిగా మరచారు. పరగడుపున ఘనపదార్థాలు తినకూడదు. వచ్చిన బంధువులకు కాళ్ళకు నీళ్ళివ్వటం, వారు కాళ్లు, ముఖం కడుక్కోవటం మన ఉష్ణదేశంలో ఎంతో ఆరోగ్యం కలుగజేయును.

వచ్చినవారికి మంచినీళ్ళు, మజ్జిగ ఇవ్వటం సదాచారం. కాఫీ, టీలు ఇవ్వటం దురాచారం.

నదీస్నానం, అప్పుడప్పుడు సముద్రస్నానం చేయడం సదాచారం.

శనివారం, అమావాస్య ఉపవాసం మంచిది. ఉపవాసం ఉచిత ఔషధం. ఒకరోజైనా కడుపుకు విశ్రాంతి నివ్వటం మంచిది. శుభాశుభకార్యములందు బంధువులకు తలంటుపోయించుట ఆయుర్వృద్ధి.

స్నానం

చన్నీటి స్నానం బలవర్ధకమైన ఔషధం. స్నానంవలన రక్తప్రసరణ చర్మమునందేగాక శరీరంలోని ప్రతి అవయవంలోనూ జరుగును. మంచి రక్తప్రసరణ అనగా మంచిఆకలి, రోగక్రిములను రోగములను ఎదిరించుటకు ఎక్కువైన ప్రతికరించు శక్తి అన్నమాట.

రక్తమే జీవము. రక్త ప్రసరణములో లోపమున్నవారు రుగ్మతలకు తేలికగా లోనగుతారు.

వయస్సు పెరిగినకొద్దీ రక్తప్రసరణ తగ్గుతుంది. అయినా తగ్గిన రక్తప్రసరణాన్ని యథార్థస్థితికి తెచ్చే పద్ధతులలో స్నానం ఒకటి.

స్నానంవలన రక్తప్రసరణ వృద్ధియగుటయేగాక రక్తం ఉపరితలానికి తేబడి రక్తప్రవాహం సాఫీగా జరుగుతుంది. మనో దేహాలు బలపడతాయి.

స్నానంవలన శరీరంలోని మలినములుపోయి, పరిశుభ్రత కలుగుతుంది. నరములు పుష్టినొందును. నిగారము మీరి శరీరము మనోహరముగా వుండును.

స్నానంకూడా జఠరాగ్నిని పెంపొందింపడానికి ఒక గొప్ప సాధనం. అందుచేత వుదయాన్నే స్నానం చేయటం అవసరం.

స్నానంచేసిన తరువాత వెంటనే భోజనం చేయరాదు. పావుగంట ఆగినందువల్ల స్నానఫలం శరీరానికి లభిస్తుంది. అన్నం తిన్నతరువాత స్నానం చేయటం అజీర్తిని చేతులారా తెచ్చుకోవడమే. ఆహారానంతరం మూడు గంటల వరకు స్నానం చేయరాదు.

ఏపనీ పరధ్యానంగా చేయరాదు. ప్రతి పనిలోనూ నిమగ్నతపొంది చేస్తేనే అది ఫలిస్తుంది.

ప్రతి పనికి సంకల్పబలం అవసరం. అట్లానే స్నానానికిని. నేను చేస్తున్న స్నానం ఆరోగ్య సాధనమని సంకల్పంతో చెయ్యాలి.

స్నానం సౌఖ్యకరము, మలహారము, సర్వేంద్రియ సాధనం. మత్తుని, తాపాన్ని హరిస్తుంది. పుంసత్వాన్ని కలిగిస్తుంది. చన్నీళ్ళ శిరస్నానం దృష్టిబలాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది.

మనలో కొందరు స్నానం చేయటములేదు. శరీరం కడుక్కొంటున్నారు. స్నానం చేసేటప్పుడు అవయవాలన్నిటిని చక్కగా తోముకొని స్నానం చేయవలెను. ముఖ్యంగా

చంకలు, గజ్జలు మొదలగు రహస్య ప్రదేశాలను బాగుగా తోమవలెను. ఎందుచేతనంటే అటువంటి ప్రదేశాలలో గాలి ప్రసరించక చెమటపట్టి మురికి ఎక్కువగా నిలుస్తుంది.

స్నానం చేసేటప్పుడు మొట్టమొదట నెత్తిన నీరు పోసుకోవడం అవసరం. శిరస్సులోని వేడి త్వరగా తగ్గుతుంది. కంఠస్నానం శ్రేష్ఠం.

స్త్రీలు వస్త్రవిసర్జనచేసి స్నానం చేయటం ఆచారం. అది మంచిదే. శరీరాన్నంతా చక్కగా తోముకొనుటకు అవకాశం కలుగుతుంది.

పురుషులుకూడా వస్త్ర విసర్జనచేసి స్నానం చేయటం పాశ్చాత్య దేశాల్లోనూ, జపానులోనూ ఉంది. జపానులో దిగంబరులై కలిసే స్నానంచేస్తారు. మనదేశంలో ఆ ఆచారంలేదు. ఆయుర్వేదులుకూడా ఏకవస్త్రంతోనూ, దిగంబరిగానూ స్నానం చేయరాదన్నారు. మరొకరు రుమాలతో శరీరాన్నంతా రుద్దుతూ స్నానం చేయమన్నారు.

స్నానం చేయుటకు నదీజలం శ్రేష్ఠం. తర్వాత కాలువ, అటుపిమ్మట చెరువు ఆ పిమ్మట నుయ్యి. ఖాండ స్నానం వర్ధమన్నారు మన శాస్త్రజ్ఞులు.

స్నానం చేసేటప్పుడు చాలాసేపు నీళ్ళలోనానరాదు. ఒక పావుగంట చాలు. స్నానానంతరం చక్కని పొడిగుడ్డతో తుడుచుకొనుట అవసరం.

చన్నీళ్ళు ఆరోగ్యవంతులకు అవసరం.

ఉదయం సాయంత్రం రెండుసార్లు చేయుటవసరం.

వేడినీళ్ళు వృద్ధులకు, బాలురకు అవసరం. వేడినీళ్ళ స్నానం శరీరానికి ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తుంది. గుండెవేగం హెచ్చుతుంది. రక్తం త్వరగా ప్రవహిస్తుంది.

కాని ఆరోగ్య కాములు చేసుకోవలసిన స్నానం ఒకటి ఉంది. అది శరీరాన్ని ఆపాదమస్తకం రుద్దటం. దానినే Friction bath అంటారు. శరీరం ఆపాదమస్తకంవల్ల చర్మానికి రక్తప్రసరణం అధికమై అది శుభ్రపడుతుంది. ఈ స్నానానికి అరచేతులుకాని, ఖద్దరు తువ్వాళ్ళుగాని, బ్రష్షులుగాని ఉపయోగించవచ్చు. దీనిని ఎవరికి వారే చేసుకోవచ్చు.

ముందు నుదురు, ముఖము, మెడ రుద్దాలి. తర్వాత చేతులు. చేతులు రుద్దడంతో క్రిందినుంచి పైకి అనగా అరచేతులవద్దనుంచి బుజాలవరకు వెళ్ళడం మంచిది. తరువాత ఛాతీమీద, కడుపుమీద పక్కలకు రుద్దాలి. వెన్నును పొడుగుపాటి తువ్వాళ్ళతో రుద్దటం మంచిది, చివరకు కాళ్ళను, కాళ్ళ విషయంలోనూ చేతులమాదిరే క్రిందినుంచి పైకి చర్మం కొద్దిగా కందేవరకు ఈ విధంగా రుద్దటం అవసరం. ఈ రుద్దటం మోటుగా కాక సున్నితంగా చేస్తూ చర్మాన్ని యీ పరిశ్రమలకు అలవరచాలి. రుద్దటంవల్ల చర్మం ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

ఈ విధంగా రుద్దటంవల్ల పొటిమలు, పుచ్చులు, కురుపులు మొదలగు చర్మవాధులు రావు

ఈ రుద్దటంవల్ల చర్మం శుచిగా ఉండటమేగాక

చురుకుతనాన్ని కలిగి ఉంటుంది. చర్మంలో రక్త ప్రసరణం ఎక్కువకావటానికి, అది దాని బహిష్కార కార్యాన్ని బాగా చేయడానికి, శరీరంయొక్క బలారోగ్యాలు బాగా పెంపొందడానికి ఈ రుద్దుడు మంచి సాధనం.

ఈ మర్దనానికి మంచి సమయం ఉదయమే. నిత్య కృత్యాలనంతరం, మర్దనానంతరం పదినిమిషాలకు జలస్నానం చేయటం మంచిది.

కఠినమైన దేహపరిశ్రమ చేయలేని దుర్బలులకు, ముసలివారికి అంగమర్దన రూపకమైన ఈ చర్మ వ్యాయామము అనుదినము అత్యంతవసరము.

అభ్యంగనం

మన దేశం స్నానాలకు, అభ్యంగనాలకు ప్రసిద్ధి. ఆయుర్వేదం ప్రతిదినము అభ్యంగనం అవసరమంటుంది. తలంటు పోసుకొన్నందువల్ల తల వెంట్రుకల కుదుళ్ళలో మురికిని పోగొట్టి పరిశుభ్రపరచి, శిరోరోగాలను రానీయకుండాచేసి, కేశసంపదను పొడవుగనూ, మృదువుగను పెంచుతుంది.

చెట్లకు నీరుపోస్తే చెట్లు ఎట్లా ఏపుగా పెరుగుతాయో అట్లాగే తలంటు పోసుకున్నందువల్ల ధాతువృద్ధయి దేహానికి పుష్టినిస్తుంది. నాడీ ముఖములను, రోమకూపములను బాగా తెరుస్తుంది సుఖనిద్ర కలుగుతుంది. "తలకడిగిన నాటి నిద్ర" అందరికి అనుభవంలోనిదే.

తలంటు పోసుకునేటపుడు శరీరానికి నూనెరాసి మర్దన చేస్తే చర్మం నునుపెక్కుతుంది. నలుగు పెట్టడంవల్ల శరీర మర్దనం చేయవలసి వస్తుంది దీనివల్ల నూనె పోవటమేగాక రక్త ప్రసరణకు అధిక దోహదము కలుగుతున్నది. అందు చేతనే మన శుభాశుభకర్మల్లో తలంట్లకు ప్రాముఖ్యమిచ్చారు. మిత్రులు, బంధువులు వచ్చినప్పుడుకూడా తలంటుపోయుట మన ప్రాచీన సంప్రదాయం. అటువంటి సంప్రదాయం సన్నగిల్లుతున్నది.

కానీ నేటికీ మళయాళదేశంలో ప్రతిదినము స్త్రీ పురుషులు కొబ్బరినూనె రాచుకొని స్నానం చేస్తారు.

వారానికొకసారైనా స్త్రీ పురుషులు తలంటు పోసుకొనుటవసరం.

అట్లా చేయలేనివారు, మంచినూనెతో అభ్యంగనం చేస్తే బాగా నిద్రపట్టును. దేహ సౌభాగ్యము కలుగును. నేత్రాలకు సుఖముండును. శ్రమ తగ్గును. చర్మము మృదువుగా ఉండును.

భోజన సమయ నియమాలు

ఆరోగ్యకాములమయిన మన పెద్దలు భోజన విషయంలో చక్కటి ఆచారాలను ఏర్పరచారు. వారు ఏమి చెప్పారంటే మానవుల శరీర మానసిక ఆరోగ్యమంతా ఆహారంమీద ఆధారపడి ఉంది.

స్నానం చేయాలి. దానివలన శరీర మానసిక పరిశుద్ధత కలుగుతుంది. ఆకలి బాగా అగుతుంది.

అన్నం తినబోయేముందు కాళ్లు, చేతులు, ముఖము (నోరుకూడా) బాగా పరిశుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

బాగా ఆకలిగా ఉంటేనే సకాలంలో భోజనం చేయాలి. తనకు నచ్చిందైనా మితంగా భోజనం చేయాలి.

భోజనం చేసేటప్పుడు అవి బాగాలేవు ఇవి బాగాలేవు అని చిరచిరలాడుతూ, నిందిస్తూ తినకూడదు. "శోక క్రోధ క్షుబాధిభిః" అన్నారు. అంటే దుఃఖంతో కోపంతో అతి ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు భోంచేస్తే అజీర్ణం వస్తుంది.

ఈర్ష్య, భయము, కోపము, లోభము, రోగము, దైన్యము, ద్వేషము ఇవి మనస్సులో భోజన సమయమున ఉంచుకొన్నచో సరిగా జీర్ణముగాక విషతుల్యమగును కనుక నిర్మలమైన మనస్సుతో, నిశ్చింతగా సంతోషముతో భోజనము చేయవలెను.

ఇంకా ఏమి చెప్పారంటే భోంచేస్తూ మాట్లాడకూడదు. కావలసినంతవరకే గాని అతిగా మాట్లాడరాదు.

ఆహారం తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, చేదు, వగరు అనే షడ్రసాలు కలిగి ఉండాలి. మధురం ప్రాయంగా ఉండాలి. అంటే బలకరమగు ప్రొటీన్ పదార్థాలు లవణములు, విటమినులు, జీవాణువులు, ఉండాలి.

తను భోంచేసేముందు తల్లి, తండ్రి, గురువు ఇట్లాంటి పెద్దలను, పిల్లలను తృప్తిపరచి అంటే తిన్నారా లేదా అని

తెలుసుకొని అతిథి అభ్యాగతులు మున్నగువారిని కూడా సత్కరించి తాను, తనకు ఇష్టమైనవారు తన మేలుకోరే వారు అయినవారితో సహా కూర్చొని శుచిగా తదేకదీక్షగా, సంతోషంగా భోంచేయవలసింది.

అందుకనే భోజనంచేసేముందు స్నానంచేయడం, చేతులు, ముఖం కడుక్కోవడం, మడికట్టుకోవడం మొదలగునవి ఆచారాలైనవి.

మంచినీళ్ళ మహిమ

"అమృతోపస్తరణమసి" అని జలాన్ని మన పూర్వులు ప్రశంసించారు. అనగా నీరు జీవితానికి ఆధారభూతమైనదని తలచటంలో పొరపాటేమీ లేదు.

శరీరంలో ఎంత జలమున్నదో అది లోపించితే ఏమి జరుగుతుందో తెలిసినవారికి మంచినీళ్ళ మహిమ తెలుస్తుంది.

నీరు దాహాన్ని తీరుస్తున్నది. మురికిని పోగొట్టుతున్నది. ఆహార పదార్థాలను విస్తరింపజేసి మృదుపరుస్తున్నది. రోగాన్ని బయటకు పంపుతున్నది. జలప్రయోగం వల్ల నివారణకాని వ్యాధి ఏమున్నది?

అందుకనే వేదాలలో "అప్సు అంతరమమృతమ్, అప్సు భేషజమ్" జలమందు అమృతమున్నది. జలమందు ఔషధమున్నది అని చెప్పబడింది. "ఆపోవిశ్వస్య భేషజీ" జలమన్నిరోగాలకు ఔషధము. గాలి తర్వాత నీరే మనకు

ప్రాణాధారం. ఇంతేగాక పోషణలో ముఖ్యమైన భాగాలలో నీరొకటి.

మన దేహ భాగములో మూడింట రెండుపాళ్లు నీరు గలదు. శరీరంలో మంచినీరు ఎన్నో విధాల ప్రతి నిముషము పోతున్నది. ఊపిరితిత్తులనుంచి వచ్చేగాలిలో నీటిబిందువులు పోతున్నవి. అందుచేత ఎక్కువనీరు త్రాగటం అవసరం.

మంచినీరు ఆహారంలాగ శరీరానికి ఉపయోగించే పదార్థం. ఆహారం జీర్ణమవడానికి, జీర్ణమైన ఆహారం శరీర భాగాలకు పంచబడటానికీ, వ్యర్థమలాలను బయటకు నెట్టడానికి నీరు చాల అవుసరం. పుష్కలంగా నీరు త్రాగుతూ ఉంటే అంతరింద్రియాలు శుభ్రపడతాయి, ధాతుశక్తి వృద్ధిచెందుతుంది.

తగినంత నీరు త్రాగకపోతే రక్తం చిక్కబడుతుంది. ఉష్ణం మితిమీరుతుంది. సాధారణంగా ప్రతివ్యక్తి రక్తంలో ఎక్కువ మలము పేరుకోవడంవల్లనే జబ్బుచేస్తుంది. జ్వరం కూడా అటువంటిదే. జ్వరం వచ్చినవారిని పుష్కలంగా నీరు త్రాగనీయరు. అది పొరపాటు. ప్రతి గంటకు ఒక గ్లాసు మంచినీళ్లు త్రాగితే మలాలు కరిగి మూత్రపిండాల ద్వారాను, చర్మం ద్వారాను, బయటకు పోయి అధికోష్ణం తగ్గి చికిత్స సులభమగును. అతిమూత్రరోగి నీరెక్కువ త్రాగితే మూత్రం అధికంగా పోవుటవల్ల శర్కర త్వరగా కరిగి బయటకు పోవును.

నేటి నాగరికతకు ముఖ్య చిహ్నం మలబద్ధకం. శీత జలపానంవలన అది నశిస్తుంది. అన్నం తినేటప్పుడు త్రాగ రాదు.

ప్రతి వ్యక్తి రోజుకు 8 గ్లాసులు నీళ్ళు త్రాగటం అవసరమని అభిజ్ఞులు అంటున్నారు. ఆహారంలో కొంత నీరు చేరి ఉండుటవల్ల కనీసం 6 గ్లాసులు త్రాగుట మంచిది. అధికంగా నీరు త్రాగుటవల్ల కీడేమీ కలుగదు. దినమునకు 6 గ్లాసు లయినా త్రాగుట మంచిది.

ఎప్పుడు పడితే అప్పుడుగాని, అదేపనిగాగని త్రాగ రాదు. మెల్లగా త్రాగాలి. Eatlipuids ద్రవపదార్థాలను తినాలన్నారు. కాఫీ లాగ ఆర్చుకొని ఆర్చుకొని త్రాగటం మంచిది.

ఉదయాన పరగడుపున ఒక గ్లాసుడు, అన్నం తినటానికిముందు గ్లాసుడు, అన్నం తిన్న గంటకు మరొక గ్లాసుడు, తర్వాత రెండేసి గంటల కొకగ్లాసుడు, భోంచేసి పరుండబోయే ముందు ఒకగ్లాసుడు త్రాగటం మంచిది.

యుక్తిగా ఉపయోగిస్తే జలపానంవల్ల అనేకజబ్బులు తగ్గుతాయి.

ఇవన్నీ పాటించలేనివారు సూర్యోదయానికి ముందు, ముఖం కడుక్కొని రాత్రి రాగి పాత్రలో ఉంచిన మంచి నీరు ఒక గ్లాసుడు త్రాగితే మలబద్ధకం ఉండదు. మంచినీరు మంచి ఔషధమని గుర్తించి సేవించేవారికి ఏ జబ్బు రాదు.

ఆహారము—ఔషధము

'మానవుడు మృతి చెందడు, తన్ను తాను చంపుకొను' నని ఆంగ్లంలో ఒకసామెత ఉన్నది. ఇది అక్షరాలా నిజం. అలా చదువుకోకుండా చెప్పేదే ఆయుర్వేదం. దాని పేరే చెప్పుతున్నది. వేరే వివరించనక్కరలేదు.

ఈ కాలంలో ప్రతి చిన్నజబ్బుకు వైద్యులవద్దకు పరిగెత్తటం పనయింది. అసలు రోగాన్ని నిర్మూలించేశక్తి శరీరానికి ఉన్నది. దీన్ని గుర్తించరు. Nature cures, doctor gets the credit. Help the Nature. Don't stand in its way ప్రకృతికి సహాయపడు. దానికి అడ్డుపడవద్దు.

ఈ సంగతి గ్రహించక, కాస్త పడిశంపడితే మందు, కాలవిరేచనానికి మందు, నిద్రకు మందు, బలానికి మందు, ప్రతిదానికి మందే. మందులు అధికంగా తినటంవల్ల శరీరం విషపూరిత మగుతుంది. శరీరాన్ని మందులతో నడిపిస్తే శరీర సహజలక్షణాలు నాశనమగుతాయి.

అసలు జబ్బెందుకు వస్తున్నది? ఆహారం సరిగా తిన నందువల్ల. అనగా ఎక్కువో,తక్కువో తిన్నందువల్ల. కను కనే, 'తినసేర్చినవాడికి రోగంరాదు, మాట్లాడ నేర్చినవాడికి పోట్లాటరా' దని సామెత. అన్ని మందులలోకి తెల్లమందు (అన్నం) మంచిది అనేమాటకూడా అదే. ఇంగ్ల భాష లోను ఇటువంటి సామెత లున్నాయి. Diet cures more than doctors. వైద్యులకంటే ఆహారమే అధికంగా దేహానికి

స్వస్థత చేకూరుస్తుంది. Kichen physic is the best physic. పాకచికిత్సే మంచి చికిత్స Leave off with an appetite ఒక ముద్ద తక్కువ తిను.

రోగనివారణశక్తి సహజంగా శరీరంలోనే వుంది. రోగం మన శరీరంలోని విషపదార్థా లున్నందువల్లవస్తుంది. అది అన్నం తినకుండా వుండి, అధికంగా మంచినీళ్ళు తాగితే హరించిపోతుంది. అందుకనే ఆయుర్వేదంలో 'లంఘనం పర మౌషధం' అన్నారు. కుక్కకు జబ్బుచేస్తే ఎటువంటి పదార్థం పెట్టినా ముట్టుకోదు.

అదీకాక మందు పుచ్చుకొనేటప్పుడు పథ్యపానాలు అవసరం. 'పథ్యం సత్యం' అన్న సంగతి గుర్తించాలి. అసలు పథ్యంగా వుంటే మందక్కరలేదు. పథ్యం లేకపోతే మందు సరిగా పనిచేయదు. శక్తి మందువల్ల మాకులవల్ల రాదు. శరీరంలో బలం, రక్తవృద్ధిద్వారా రావాలికాని నిమిషాల మీద రాదు. అది సహజంగా మంచి ఆహారం, విశ్రాంతి, వ్యాయామం వీటివల్లనే వస్తుంది నెమ్మదిగా. అదే సరైన శక్తి.

పాలు, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి, పప్పుపదార్థాలు, కోడిగుడ్లు మొదలగునవి బలవర్ధకాలు. మినుములతో చేసిన వంటలన్నీ పుష్టినిచ్చేవే. 'తింటే గారెలు తినాలి' అన్న సామెత ఇందుచేతనే వచ్చింది.

ఆహారాన్ని అధికంగాను తినరాదు, అల్పంగాను తిన

రాదు. ఆహారాన్నిబట్టే మన ఆరోగ్యం ఉంటుంది. ఆహారాన్ని మందుమాదిరిగా తింటే ఏ మందులు అక్కరలేదు. "ఇరుప్రొద్దుల గుడుచుచు నెడనెడ గుడువకయుండు సతండు సదోపవాసి" దినమునకు రెండుసార్లు తింటూ మధ్యమధ్య తిననివాడు నిత్యోపవాసి అన్నారు.

ఈనాడు వేళాపాళా లేకుండా తినటమే. మధ్యమధ్య అల్పాహారాలు. ఇక కడుపుకు విశ్రాంతి ఏది?

మనం నివశించే గృహం వాసయోగ్యంగా నిర్మించుకున్నట్లే, మనం జీవించటానికి అవసరమైన ఆహారపదార్థాలు కూడా సరైనవి అవసరం. మనం తినేపదార్థాన్నిబట్టే మనం ఉంటాం. As a man eateth, so he becometh మనం జీవకోటిలో చేరినవాళ్ళం దేవతలం కాదు కనక మన బ్రతుకంతా వంటచేసేవారిమీద ఆధారపడి ఉంది. అందువల్ల వంటచేసిపెట్టేవారికి ఇష్టులై ఉండటం అవసరం. ఎందుచేతనంటే మన సుఖదుఃఖాలన్నీ వారిచేతుల్లో ఉన్నాయి. ఎక్కడకన్నా మనంవెళ్తే ఏదో పెట్తారు, మన యింట్లో అయితే తల్లో, భార్యో కుటుంబంలో ఎవరికి ఏది ఇష్టమో చేసిపెడ్తారు. అందువల్ల మన కుటుంబంలోవారుగాని, వంటమనుష్యులుగాని, ఎవరైనా మనకు వండి వార్చిపెట్టేవారిమీద ఆదరం అవసరం. మన సుఖానికంతా మూలం ఆహారము. కనుక మన ఆహారపు మంచిచెడ్డలు తెలుసుకోవటం ముఖ్యం.

ఈ పట్నవాసపు నాగరికత పెరిగిపోయిన తర్వాత, ఆహారాన్ని గురించి మనం అధికంగా ఆలోచించటంలేదు.

ఎల్లాగయితేనేం ప్రతివాడు పనిచేయటానికి ఇంత తింటున్నాడు, కాని తినటానికి పనిచెయ్యటంలేదు. ఇతరులమీద దయాదాక్షిణ్యాలు చూపేముందు, మనమీద మనం కొంచెం దయాదాక్షిణ్యాలు చూసుకోవలసిన అవసరం అధికంగా వుంది.

అన్నం వల్లనే ఆరోగ్యం కలిగేది అన్నప్పుడు చీనావారు మందుమాదిరే అన్నాన్ని గురించి ఆలోచిస్తారు. శరీర స్వాస్థ్యాన్ని కలిగించేది అన్నానికిమించిన మందీ లోకంలో లేదు. మన ఆయుర్వేదంలోను ఆహారాన్ని గురించి అధికంగా చెప్పారు. ఆయుర్వేద వైద్యులు అధికంగా ఆహారానికే ప్రాధాన్యం ఇస్తారు మంచప్పుడు, జబ్బుపడ్డప్పుడు కూడా.

ఆహారంవల్లనే రోగనివారణ చేయవచ్చునని 19 వ శతాబ్దంలో ఆంగ్లవైద్యశాస్త్రజ్ఞులు తెలుసుకున్నారు. నేడు అక్కడ ప్రతి ఆస్పత్రిలోను ఆహార శాస్త్ర పారంగతులైన వైద్యులున్నారు. అయినా ఈ ఆహార శాస్త్రజ్ఞులు చీనాలో కొంతకాలం శిక్షణ పొందివస్తే అసలు మందులతో పనే ఉండదు.

చీనాలో, ఆరవశతాబ్దంలో ఒక వైద్య శాస్త్రజ్ఞుడు ఇలా రాశాడు. 'మంచి వైద్యులు మొట్టమొదట రోగకారణాన్ని కనుక్కోవాలి. కనుక్కున్న తరువాత ఆ రోగాన్ని ఆహారంచేత కుదర్చటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ఒకవేళ అట్లా కుదరకపోతే అప్పుడు మందిస్తాడు.

మన ఆయుర్వేదనిపుణులు అసలు మందులుమాకులు వాడనే వాడరు. అటువంటి వారిలో ఆయుర్వేదాచార్య కుప్పా శంకరశాస్త్రిగారొకరు. ఆయన మందులను గాక అంతా చిట్కాలనే వాడేవారు. నేతిగారెలు తిను, పెసరట్లు తిను, నేతిగారెలను తేనెలోముంచి తిను, పుల్లని చల్లా, తేనె కలిపి త్రాగు. ఇట్లా ఆయన అనుభవవైద్యం చేస్తూ రోగాలను కుదిర్చేవారు.

న్యాయంగా సరైన వైద్యుడైతే మందులను ఆరంభంలో వాడనేవాడడు.

పదమూడవ శతాబ్దపు ఒక చీనా రాజవైద్యుడు వైద్య గ్రంథంవ్రాస్తూ పీఠికలో ఇలా వ్రాశాడు. "ఆరోగ్యంగా ఉండాలని అనుకునేవారు రుచులను వ్యథలను తగ్గించుకోవాలి. కోరికలను అణచుకోవాలి. ప్రాణశక్తినిగురించి జాగ్రత్త పడాలి. మితంగా మాట్లాడాలి. జయాపజయాలను సమంగా చూచుకోవాలి. రాగద్వేషాలకు బద్ధుడు కాకూడదు. చూడటంలోను వినటంలోను శాంతుడై ఉండాలి. దురాశలను వదలాలి. మనస్సును పాడుచేసుకోరాదు. లేనిపోని బాదరబందీలు పెట్టుకోకపోతే వ్యాధి ఎందుకు వస్తుంది?"

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆకలయినప్పుడే తినాలి. అదయినా మితంగా తినాలి. దాహమయినప్పుడే మంచినీళ్లు తాగాలి. ఎప్పుడూ తింటూ కూర్చుండకూడదు. విశ్రాంతి

ఉండాలి. తిన్న తరువాత కొంచెము సేపు 'అతిసర్వత్ర వర్జయేత్' అన్నిటా మితంగా ఉండాలి.

ఈ పాకశాస్త్రం వైద్య గ్రంథాలవలె చదువుతారు. అసలు చైనాలో మందులుకూడ ఆహారసంబంధాలే. అవి ఇంగ్లీషుమందులాంటివి కాదు.

మనిషికి జబ్బుచేసిందంటే ఒక అవయవానికా? శరీరానికంతాగద. కనుక తినేముందు శరీరానికంతకు ఆరోగ్యమివ్వాలి. చీనావైద్యుడు మందులు వాడకుండా చాలా మట్టుకు తినే పదార్థాలతోనే నివారణకు వాడతాడు. సారాంశమేమంటే, ఆహార పానీయాల్లో జాగ్రత్తగా ఉంటే జబ్బురాదు. మందులు మాకులు అవసరంలేదు. పాశ్చాత్య దేశాల్లో ఈసంగతి అంతగా పాటించరు.

జబ్బు చేస్తేనే మందుపుచ్చుకొని మనం వైద్యకట్నం చెల్లిస్తాం. చీనాలో కొందరు గృహవైద్యుని పెట్టుకుంటారు. జబ్బుచేయకుండా చూస్తాంటేనే డబ్బిచ్చుకుంటారు.

చైనాలో మందుకు, ఆహారానికి తేడాలేదు. కనుక వారిని మనం అభినందించటమేకాదు, అనుసరించాలి.

ప్రకృతికి సన్నిహితంగా వుంటూ, ప్రకృతి ఆహారమగు పాలు, పళ్ళు తింటూవుంటే జబ్బురాదు-అదేఆహారం, అదే మందు.

మన ప్రకృతివైద్యులు నెత్తిన నోరుపెట్టుకుని ఈ సంగతి చెప్తున్నారు. మనం పెడచెవిని పెట్తున్నాం.

నేడు ఫలాహారాలని, పకోడీలు మొదలగు పిండివంటలు తింటున్నారు. అవి ఫలాహారాలుకాదు. ఉపాహారాలు. వాటివల్ల జబ్బులు వస్తాయి.

ఫలాహార ప్రయోజనం గుర్తించే మన పూర్వులు దాన్ని వాడమన్నారు. మన శుభకార్యాల్లోను, దైవకార్యాల్లోను మనం వాడేడివి పళ్ళేగద. కొబ్బరికాయ దేవుడికి కొట్తాం, తింటాము. సంపూర్ణఆహారం కొబ్బరి. అలాగే అరటికాయలు, ఫలాహారంచేస్తే జబ్బురాదు. చివరకు, రోజు ఒకపండైనా తింటే ఆరోగ్యం వృద్ధిచెందుతుంది. వైద్యునితో పనిఉండదు. An apple a day, keeps the docter away.

ప్రతిదేశంలో ఆహారం ఇంట్లోనే తింటారు గాని, హోటళ్ళల్లో తినరు. అక్కడ శుచి, శుభ్రత వుండదు. అక్కడ తినటం అంటే డబ్బెట్టి రోగాన్ని కొనుక్కున్నట్టే.

మనం తినేదంతా వంటపదార్థాలు. కనుక అంతా వంటమీదే ఆధారపడివుంది. వంటంటే వుడకేయడంకాదు. అందులోను ఎంతో నేర్పు ఉండాలి.

మన దేశంలో అధికంగా వరిఅన్నం తింటాం. మరలొచ్చాక మరబియ్యానికి అలవాటుపడ్డాం. మరబియ్యంలో తవుడుపోతుంది. కనుక దంపుడుబియ్యమైనా, ఉకపట్టుపట్టించిన బియ్యమైనా వాడాలి. దాన్ని కూడా వార్చరాదు. అత్తెసర పెట్టాలి, వండినపదార్థం వారిస్తే దానిలోనిసారం పోతుంది. తెల్లబియ్య అన్నాన్ని వార్చి, వున్నకాస్తసారాన్ని పోగొట్టు

కాని మళ్ళా తవుడుకొరకు విటమిన్ 'బి' మాత్రలు మింగట మెందుకు!

మనం తినే ఆహారపు పుష్టి వండే విధానంమీద, తినే పద్ధతిమీదకూడా ఆధారపడివుంటుంది.

వండేటప్పుడు మూతలు వేయాలి, ఎక్కువగా వుడికితే 'బి' విటమినులు పోతాయి. కనుక జాగ్రత్తగావండాలి. వార్చకూడదు. వారిస్తే సారం పోతుంది. అంటే వేపుడు కూరలు మాని ఉడకబెట్టినకూరలు తినాలి.

బాగా నమిలి మింగాలి. ఆవకాయ తినని ఆంధ్రుడు ఉండడు. "అజీర్తికి ఆవకాయ మందు" అన్నసామెత అక్షరాల నిజం.

మనం ఎన్ని పదార్థాలు తిన్నా ఆఖరుకు మజ్జిగతో ముగిస్తాం. "తక్రాంతేన భోజనం." మజ్జిగ మంచి జీర్ణకారి. దేవతలకు అమృతం ఎటువంటిదో మానవులకు మజ్జిగ అటువంటిది. ఎంత మంచి వంటవాడైనా తాజా కూరలు లేనిది రుచిగా వండలేడు. అందుచేత సాధ్యమైనంతవరకు భోజన పదార్థాలు తాజాగాఉండాలి. ఎప్పుడో కోసినకూరగాయలు రుచిగా ఉండనే వుండవు. వాటిలో జీవశక్తి పోతుంది. నేడు కృత్రిమ ఎరువులువేసి కూరగాయలు పెంచుతున్నారు. వాటిల్లో రుచిపచి ఉండటంలేదు. పైగా జబ్బులు. సాధ్యమైనంతవరకు కూరగాయలను స్వంతంగా కాయించుకుంటే అన్నివిధాలా మంచిది. జబ్బులురావు, ఖర్చు ఉండదు. తాజాగా ఉంటాయి. అమెరికాలో నీళ్ళతొట్లల్లోనే జంగా

దుంపలను పెంచుతున్నారు. మనంకూడా ఏ మాత్రం అవకాశంవున్నా కూరగాయలను కాయించుకోవాలి.

సగం వంటపని కూరగాయల్లోనే వుంది; కొనినా, కాయించినా, పురుషులు బజారుకువెళ్ళి కూరగాయలుతెస్తే ఎట్లావుండాలో అట్లాగే ఉంటుంది! స్త్రీలు బజారుకెళ్ళి తెచ్చుకున్నప్పుడుకాని, ఇంటివద్ద కొన్నప్పుగాని కూరలు బాగా ఉంటాయి. వారు పాకశాస్త్రప్రవీణులు. కూరగాయలను ఏరి కొంటారు. ఆకుకూరలు తింటే అజీర్తి ఉండదు. రక్తవృద్ధి, మలబద్ధకం ఉండనే వుండదు.

మన పూర్వులు దీర్ఘకాలం జీవించటానికి కారణాలు- వారు మనవలె కేవలం వరి అన్నాన్నే తినలేదు. జొన్న అన్నం, మొక్కజొన్న అన్నం, బుడమబియ్యపు అన్నం, సజ్జ, తమిదన్నం మొదలగు పుష్టికరమైన భోజనాలు చేశారు. వారిది మిశ్రమాహారం. వారు శ్రమజీవులు. అకృత్రిమలు, వారి ఆహారము అటువంటిదే. వారు ప్రకృతి బిడ్డలుగా పెరిగారు, ప్రకృతికి దగ్గరగా. ప్రకృతి ఆహారమంతా ఋతుసంబంధమైనది. ఆ యా ఋతువుల్లో ఆ యా ఫలాలు సేవిస్తే మంచి ఆరోగ్యం. పల్లెల్లో వుండేవారు కూరగాయలు కాయించుకునేవారు. తాజావాటిని తినేవారు.

ఆహారం రుచికరంగా వుండాలంటే, అంతా వంటలోనే వుంది. ఏపదార్థాన్ని ఎంతసేపు ఉడకపెట్టాలో, ఎట్లా ఉడకపెట్టాలో తెలియాలి. పాకశాస్త్రం చదువుకున్నందువల్లరాదు. వంటచేయుటంవల్ల, అనుభవంవల్ల వస్తుంది.

వంట రుచిగా వుండంటే అన్నీ సమపాళ్ళుగా పడ్డవన్నమాట. హితమైనది మితంగా తినాలి. ఏకభుక్తం సదారోగ్యం.

మన ఆరోగ్యమంతా ఆహారంమీదనే ఆధారపడి ఉన్నది. కనుక ఆహారాన్ని మందుగా భావిస్తే, మందూ మాకూ పనివుండదు.

తిననేర్చిన వారికి రోగంరాదు.

హాస్యము

మరణము మొదలైన దుర్భర సన్నివేశములు శారీరకంగాను మానసికంగాను మానవుని కృంగదీస్తాయి. అందుచేత దీర్ఘాయువు అనుభవించాలంటే నృత్యము, హాస్యము అవసరమన్నారు మన ఋషులు.

దీనికి భిన్నంగా మనలో సగంచచ్చి సంగీతం, అంతా చచ్చి హాస్యం అనే సామెత వచ్చింది. అంటే ఈ రెండు వృత్తులు బహునీచంగా భావింపబడ్డాయి.

పైగా నవ్వరాదన్నారు. నవ్వు నాలుగువిధాల నష్టమన్నారు. నవ్వు ఆరోగ్యానికి దివ్యౌషధం. దీనిని ఈనాటి వైద్యులు,మన శాస్త్రజ్ఞులు అంగీకరించారు. లోకాన్ని ఉద్ధరించాలని తాపత్రయపడేవారిని, ఏవో ఆశయాలకు అంటిపెట్టుకొని వుండేవారిని కాపాడేది హాస్యమే.

గాంధీమహాత్ముడు గొప్ప హాస్యకుశలుడు. వచ్చినవారందరితోను హాస్యాలాడుతుండేవాడు. 'ఈ హాస్యమే లేకపోతే నేనేనాడో అంతరించేవాడి' నన్నాడు.

ప్రపంచ మంతటా హాస్యం కరువుగానే వున్నది. అన్ని బలవర్ధకౌషధాలవలె నవ్వుకూడా చాల తరుగుగావున్నది.

మనం భూపతనం కాగానే మొట్టమొదట చేసేది రోదనమే. ఇతరులుచేసే మొదటిపని నవ్వించటమే. ప్రశంసింపదగిన ఈ పనిని చాలమంది తమ జీవితంలో వదిలివేస్తారు. నవ్వుకు ఆరోగ్యానికి అవినాభావ సంబంధమున్నదని గుర్తెరిగి మన జీవితంలో దానిని అధికంగా ఉపయోగించాలి.

జీవరాశిలో మానవుడు ఒక్కడే నవ్వగలిగిన జీవి. సంతోషం సగం బల మన్నారు. దీనినిబట్టి సంతోషానికి బలానికి ఏదో దగ్గరసంబంధ మున్నదని తోస్తుంది. సంతోషంయొక్క రూపాంతరమే నవ్వు. మనకు నవ్వేశక్తి పుట్టిననాటినుండి ఉంది. అది అంతరావయవవ్యాయామానికి మన ఆనందానికి ప్రకృతి యేర్పరచిన ఒక స్వాభావికవిధానం.

హాస్యము, ప్రసన్నత శరీరంమీద మనసుమీద ఆశ్చర్యజనక ప్రభావాన్ని కనపరచును.

శోకం, భయం, చింత, క్లేశం మొదలగు ప్రాణఘాతుక వృత్తులయొక్క ఉన్మూలాన్ని క్షణంలోనే ఇది చేయగలదు.

ఆనందం ఈశ్వరీయగుణం. చింత, క్లేశం మొదలగునవి అసురతత్వాలు.

నవ్వు ఊపిరితిత్తులలోను, విభాజకంలోను జనించి కార్జానికి, పొట్టకి, తదితర అంతర అవయవాలకి ఒక వేగమయిన కదలికకలిగిస్తుంది. అంటే గుర్రపుస్వారి చేసినప్పుడు కలిగే సంతోష వ్యాయామాలతో సరైన సంతోషాన్ని

వ్యాయామాన్ని నవ్వు మన కియ్యగలదు. పీల్చగలిగినంత ఊపిరి పీల్చినప్పుడుగాని నవ్వినప్పుడుగాని విభాజకము క్రిందకు దిగి, ఉదరానికి అధికమైన ఒత్తిడి కలుగచేస్తుంది. కనుక తరుచుగా నవ్వటంవల్ల పొట్టకు కదలికకలిగి తిన్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణమగుతుంది. గుండె వేగంగా కొట్టుకొని ఎక్కు-వ రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. నేత్రదృష్టి వృద్ధగుతుంది. ఛాతీ పెరుగుతుంది. ఊపిరితిత్తులలోని మూలమూలగోళాల్లో నిల్వవున్న చెడుగాలిని బలవంతంగా నెట్టుతుంది. శరీరపు ప్రతి అంగాన్ని స్వాస్థ్యపరుస్తుంది. మానవుడు ఆరోగ్యజీవితాన్ని గడుపగల్గుతాడు.

వైద్యులు సామాన్యంగా తమ భలోక్తులతోను, సంభాషణాచతురతవల్ల రోగుల్ని నవ్వించి ఆనందింపచేయడం కద్దు. అట్లా చేయుటం వృథాకాలక్షేపానికి కాదు. వారిచ్చే మందుకంటే, ఈ నవ్వు—ఆనందం, రోగి రోగాన్ని కుదర్చటానికి అధికంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇతర వ్యాయామాలకంటె మానవశరీరానికి నవ్వు చాలా అవసరమని పాశ్చాత్య వైద్యులు చెప్పుతున్నారు.

ఆత్మలో మాత్రం ఆనందంగాను, ఆశాపూరితంగాను వుంటేచాలదు. శరీరాన్ని కదల్చివేసే హృదయపూర్వకమైన నవ్వునవ్వటం అలవాటుచేసుకోవాలి. కారణరహితంగా నవ్వితే పిచ్చివాడంటారు. కాబట్టి నవ్వే అవకాశం కలిగినప్పుడు తప్పక నవ్వాలి. సంతోషంగా కాలంగడిపే మానవుని హృదయం, ముఖం యౌవనదశలోనే వుంటాయి.

మన పిల్లలనుకూడా చిన్నప్పటినుంచి, ఆనందంగా

నవ్వుతూవుండమని ప్రోత్సహించాలి. అసలు వాళ్ళు హాస్యాన్ని అధికంగా కోరతారు. వాళ్ళకి మంచిమంచి కబుర్లు చెప్పి నవ్వించాలి. ఈ నవ్వువల్ల వారు, నవ్వుముఖాలతో ఆనందంగా కనబడే భావిభారత పౌరులు కాగలరు.

పూర్వం రాజులు విదూషకులను పోషించేవారు. వారు తమ హాస్యసంభాషణలచేత, చేతలచేత, రాజును రాజపరివారాన్ని నవ్విస్తూవుండేవారు. దీనివల్ల నవ్వు ప్రాముఖ్యాన్ని వారు కనిపెట్టారని గ్రహించవచ్చును.

హాస్యరసం నవ్వును జనింపజేస్తుంది. కాని కొందరికి ఒకవిధమైన హాస్యం నవ్వు వచ్చేటట్లుచేస్తే మరికొందరికి మరొకరకమైన హాస్యం నవ్వు పుట్టిస్తుంది. ఏవిధమైన హాస్యమైనా హాస్యమే అవుతుంది. కాబట్టి నవ్వుకు కారణం హాస్యమే అనవచ్చు.

తృప్తి మానవునకు అవసరం. అది వున్నవారికి సంతోషంకూడా దానంతటదే వస్తుంది. ఉన్నదానిలో తృప్తి పడితే సంతోషంగా బ్రతకవచ్చు. తృప్తిలేని వారికి ఆనందం దూరంగానే వుంటుంది. ఎప్పుడూ ఎట్లా సంపాదించుదామా అన్న ఆలోచనతో ఉన్న మానవుడు కృంగి కృశించిపోతాడు. సంతోషంగా కాలంగడపటం చేతగాకపోవటం చేత అతడు నవ్వువల్ల కలిగే ఆనందాన్ని అనుభవించలేడు. కనుక ఆనందంగా గడపటానికి తృప్తి అవసరం.

ముసిముసి నవ్వులు, నోరుమెదపకుండా నవ్వేనవ్వులకంటే బిగ్గరగానవ్వడం చాలామంచిది. నవ్వులవల్ల కష్టాలను

మరచిపోవటానికి వీలుకలుగుతుంది. ఎప్పుడూ నవ్వుతూ వుండే మనిషిని అందరూ ప్రేమిస్తారు.

చక్కలిగింతలు లేక కితకితలు అనుభవంలో వున్న విషయమే. చిన్న పిల్లలను నవ్వించటానికి పెద్దవారు, పిల్లలు తమలో తాము మాటలవల్ల నవ్వించలేక ఈ పనులు చేస్తూ వుంటారు. శరీరంలోని కొన్ని సున్నితకండరాలను చేతితో తాకి చలనం కలిగించినట్లయితే, అప్రయత్నంగా నవ్వు వస్తుంది. దీన్నే చక్కలిగింతలు, కితకితలు అంటారు. చాపా మూలల్లోని కండరాలకు, మెడకండరాలకు, డొక్కలవద్ద కండరాలకు, అనిచ్ఛాపూర్వకంగా నవ్వు జనింపచేసే శక్తి ఉంది. అందుచేత చక్కలిగింతలు పైన చెప్పినచోట్లనే పెడతాం. చక్కలిగింతలు పెట్టినప్పుడు వచ్చే నవ్వూ, మామూలు నవ్వుకూడా ఒకే ఫలితాన్ని యిస్తాయి.

నీవు సుఖంగాను, ఆరోగ్యంగాను గడపదలిస్తే హాస్యంయొక్క మహిమను అవలంబనచేసుకో. ఎప్పుడో కాదు, ఇప్పుడే. ఈ గడియనుండి దీని అభ్యాసాన్ని ఆరంభించు. నీవు నవ్వి ఇతరులనుకూడా నవ్వించు. పైసా ఖర్చు లేదు. దీనివల్ల ఉభయతారకం.

హాస్య ప్రకృతి మనకు అలవడినప్పుడు, ప్రపంచాన్ని కొత్త కోణాన్నుంచి చూడగలం.

మానవునకు భోజనం, నీరు, గాలి మొదలగునవి ఎట్లా అవసరమో, హాస్యతత్త్వం అట్లా అవసరమని గ్రహించాలి.

పసిబాలుర మాదిరి నిర్దోషమైన నవ్వు ప్రతివారికి రావాలి. లోకం బాగుపడుతుంది.

నవ్వుతూ ఆనందంతో జీవితం గడపండి.

Laugh and grow fat. Laugh and keep young. A good laugh is sunshine in a house. నవ్వలేనివాడు దుకాణం పెట్టరాదని చైనాదేశపు సామెత. నవ్వు నలుగురిని రాబడుతుంది. నవ్వలేనివాడిని నమ్మరాదన్నారు. ఏడిస్తే ఎవ్వరూ ఏడవరు. నవ్వితే అందరూ నవ్వుతారు. నవ్వు, ధైర్యంగలవారు. ఉత్తమ జీవితాన్ని గడుపుతారు. నవ్వలేనివాడు నరుడుకాడు. ఎప్పుడు నవ్వాలో, ఎందుకు నవ్వాలో తెలియనివాడు మూర్ఖుడు. జీవితంలో జయమంటూ వానికి లేదు.

మన ఆంధ్రజాతి కులాసా జాతి, ఉద్వేగపూరితమైనది. దేన్ని సీరియస్‌గా తీసుకోదు. మనలో హాస్యాస్పదంగా సంచరించే శక్తి అపారంగా వుందిగాని, హాస్యాన్ని స్వీకరించి అనుభవించే సంస్కారం అంతగా లేదు.

హాస్యాన్ని భరించలేకపోవటం నిరంకుశత్వం.

హాస్యాన్ని ఆస్వాదించలేకపోవటం అల్పత్వం.

హాస్యాన్ని సంఘప్రయోజనాన్ని గురించేగాక, వ్యక్తిప్రయోజనాన్ని, అనగా జీవితం ఆనందమయంగా గడపటానికి చేసి లోకం ఆనందమయంగా చేసే హాస్యరచనలు అవసరం.

హాస్యం ఎటువంటిదో గుర్తించవచ్చు కాని; హాస్యం ఇటువంటిదని చెప్పటం కష్టం. అది సజీవమైంది. హాస్యం

మానవ అభ్యుదయంతోను, నాగరికతతోను అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఒకజాతి నాగరికత, సునిశిత భావనా విధానమూ, ఆ జాతికిగల హాస్యశీలాన్నిబట్టి గ్రహించవచ్చు

హాస్యప్రవృత్తి గలవారికి లోకమంతా ఆనందమయంగానే కనిపిస్తుంది.

హాస్యం ఆనందదాయకం, ఆరోగ్యప్రదం.

నవ:దృష్టితో జీవితం

అమెరికాలో డాక్టర్ ఎడ్విన్ అనే వైద్యుడుండేవాడు. మానసికరోగాలు కుదర్చటంలో అద్వితీయుడు. నరాల నిస్సత్తువ రోగాలను కుదిర్చే వైద్యశాలలో ఇంది వరకు పనిచేస్తూ ఉండేవాడు.

ఆ వైద్యశాలకు ఆయన ప్రాణంగా వుండేవాడు. నరాల నిస్సత్తువతోటీ, జీవితం అంటేనే భీతితోటి చితికి పోయిన అనేకమంది రోగులను దరికిజేర్చి, జీవితాశ కల్పించి నూతనశక్తితో, జీవితాలను మళ్ళీ ఉత్సాహంతో ప్రారంభించుకోగలిగేట్టు చేశాడు. ఆధునిక వైద్యశాస్త్రంగాని, క్రొత్తక్రొత్తగా కనిపెట్టిన మందులుగాని వాడటంవల్లకాదు, ఆయన ఈ రోగాలను కుదిర్చింది. పూర్వకాలంనుంచి 'బిమక్' అని అనటంలోనే ఉన్న మాటల భేషజంవల్లనే ఆయన ఈ రోగాల్ని కుదర్చగలిగేవాడు. భేషజం అంటే ఇక్కడ మనము మామూలుగా అనుకొనే మోసం కాదు. రోగి మనశ్శాంతికి కావలసిన మాటకారితనపు భేషజం—

తాతయ్యలాగా కబుర్లు చెప్పగల వీరు. ఇవి ఆయన మందుల సంచిలో పరికరాలు.

“నువ్వీ పరిస్థితిలోకి రావటానికి నువ్వే కారణం— నువ్వుతప్ప ఈ రోగాన్ని కుదర్చగలవాళ్లు లేరు” అంటూ ప్రతిరోగికీ చెప్పేవాడు. ఆ మాటలు సరిగా అర్థమయ్యేందుకు ఒక కథ చెప్పేవాడు.

“ఒకసారి బోస్టనుహోటలులో ఒకావిడ గది అద్దెకు పుచ్చుకుంది. ఆవిడ ఒకనాడు హోటలు మానేజరు దగ్గరకు ధూంధాంలాడుతూ వచ్చింది. 'నాకు తల తిరిగిపోతూంది. నా ప్రక్కగదిలో ఉన్నాయన యెవరో రోజంతా పియానో అదేపనిగా వాయిస్తూ నా ప్రాణాలు తీసేస్తున్నాడు; నరాలు ఉడుకెత్తిపోతున్నాయి. ఆయన్ని ఆపుతారా సరేసరి, లేకపోతే నా ప్రాణాలు నిలిచేటట్టు లేవు—నేనిల్లా కూలిపోటానికి మీరు బాధ్యులౌతారు” రంటూ హోటలు మేనేజరుమీద కేకలు వేయటం మొదలుపెట్టింది.

మేనేజరు నెమ్మదిగా చెప్పాడు: 'అయ్యయ్యో అల్లాగాండి! మీకు సహాయం చేద్దామన్నా వీలులేకుండా వచ్చిందే! ఆ పియానో వాయించే ఆయన ప్రపంచ విఖ్యాతిగాయకుడైన 'పాడరుస్కీ'. ఈరాత్రి పాటకచ్చేరికని సాధన చేసుకొంటున్నాడు. ఏంచేసేది! ఎటూ పాలుపోవడం లేదు' అన్నాడు.

ఆవిడ ముఖం ఒక్కసారిగా మారి వికసించింది. “ఏమిటీ, ప్రపంచ విఖ్యాతగాయకుడు పాడరుస్కీయా! అల్లా

అయితే మరేం ఫర్వాలేదులేండి' అంటూ తనగదికి బయలు దేరింది.

అక్కడినుంచి తన మిత్రబృందాన్నంతనూ తన గదిలోకి చేర్చింది. పాదరుస్కీకి తెలియకుండానే ఆ ప్రక్కగది అంతా గానకళాభిమానులతో నిండిపోయింది. ఆవిడకూడా మహానందంతో ఆ సంగీతాన్ని ఆస్వాదించటం మొదలు పెట్టింది.

అంటూ ఎడ్విన్ ఈ కథ చెప్పేవాడు. చెప్పి— "చూడండి పాదరుస్కీ అని తెలిసినంత మాత్రాన, అక్కడి వాయిద్యపు హోరులోగాని, పరిస్థితులలోగాని ఏమైనా మార్పు కలిగిందా! లేదు! మారిందల్లా ఆవిడ దృష్టి మాత్రమే కాని ఆ దృష్టి మారేటప్పటికి అంతటి నరాల నిస్పృహ, క్రోధం, తాపం, అన్నీ మాయమయి, ఆ పియానో మోతే ఆనందం కల్పించింది" అని ముగ్తాయించేవాడు.

మన మనస్సు విషయాలను అవగాహన చేసుకొనే విధానానికి మన దైహిక ఆరోగ్య అనారోగ్యాలకు చాలా సన్నిహిత బాంధవ్యాలుంటాయి.

"క్రిమికీటకాలవల్లకన్నా, ద్వేషాది ఉద్వేగాలవల్లే ఎక్కువ రోగాలు సంక్రమిస్తుంటాయి. క్రిమికీటకాలను సహజంగా ఎదిరించగల దార్ఢ్యం మన శరీరాలకుంది. కాని మనలో ద్వేషాలు, క్రోధాలు, భయాలు, ఇత్యాదులు స్వల్పంగా ప్రకోపించసాగినాసరే, మన దేహానికున్న రోగ నివారణశక్తిని క్షీణింపజేస్తాయి. ఉదాహరణకు ఎవరో మనను చిన్నచూపు చూశాడన్న విచారంతో కుములుతూన్న

మనిషికి జ్వరంకూడా తేలికగానే వస్తుంది. అల్లాగే మనకు సంభవించే పరిస్థితులను సక్రమదృష్టితో అర్థం చేసుకోలేక పోవటంవల్ల కూడా వారాల తరబడి మంచం పట్టవలసి వస్తుంది. పాశ్చాత్య వైద్యశాస్త్ర మూలపురుషుడయిన హిపాక్రేటిస్ చెప్పినట్లు క్రోధ ద్వేషాలు, రక్తంలో ఒక విషాన్ని పెంపొందిస్తాయన్న విషయం నానాటికీ నిజమని తేలుతున్నది. "శుభ్రమైన ఆరోగ్యంతోవున్న మనిషిలోపల ద్వేషభావముతో కుములుతూ ఉండటంవలన, క్షయ వాతము మొదలయిన రోగాలు సంక్రమించి ఆజన్మాంతము బాధ పడటంకూడా కద్దు" అని డాక్టరు ఎడ్విన్ వాదించేవాడు.

ఒకనాడు ఒక కలిగిన యువతి, కడుపులో వుండు ఆపరేషను చేయించుకోటానికి హాస్పిటల్‌కు చేరింది. కాని వ్రణ బాధకన్నా పైశాచికానందమే ఆమె ముఖంలో తాండవిస్తూ వుంది. "నా ఆయన్ని క్రిస్మస్‌కు ఒక ఉన్నికోటు కొనిపెట్టమంటే తెగసిల్లాడు. తను ఆ ఖర్చు భరించలే నన్నాడు. ఇప్పుడో, బలేగా రోగం కుదిరిందిలెండి. ఇప్పుడీ ఆపరేషనకు వచ్చినట్లు దానికి పదిరెట్లు కక్కవలసిందే. అంతేకావాలి" అంది.

భర్తమీద తనకున్న కసి, తనకెంత ఆపద తెచ్చి పెట్టిందో ఆవిడ దృష్టికి ఎక్కటంలేదు. కాని అంతటి వ్రణముకూడా, ఆ కసి ఫలితంగా కలిగిన మానసికోద్వేగం వల్లనే కలిగి వుండవచ్చును. మానసికోద్వేగాలు అల్లాంటి వ్రణాలకు దారితీయటం చాల రోగుల విషయంలో జరిగింది.

ఆరోగ్యానికి అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైన రహ. సాధారణ లోకజ్ఞానమే! సామాన్య విషయాలన్నిటినీ సరియైన దృష్టితో చూసి అవగాహన చేసుకోవటమే. పూర్వుల ప్రార్థనగీతం ఒకటి వుంది. "దేవా! నేను మార్పుగలిగిన విషయాలను మార్చేందుకు ధైర్యాన్ని, మార్పులేనివాటిని భరించగల స్థైర్యాన్ని, ఈ విభేదము, తెలుసుకోగల విజ్ఞానాన్ని నాకు ప్రసాదించు" అని.

ఇల్లాంటి సహృదయత్వంతో మానవుడు సంచరించగలిగితే విషభావాల దుష్ఫలితాలనుంచి తప్పించుకోగలగటమే కాకుండా జీవితాన్ని జయప్రదంగా చేసుకోగలగటం కూడా సంభవిస్తుంది.

ఈ సమదృక్పథంతో సంచరించి జీవితాలను ఫలవంతంగా చేసుకొన్నవాళ్ళ గాధలు అనేకం ఉన్నాయి.

సరిఅయిన మనస్తత్వాన్ని, దృక్పథాన్ని అలవర్చుకోవటము—దాన్ని అట్టే స్థిరంగా నిలబెట్టుకోవటము—నిజంగా అంత సులభమైన విషయాలు కావు. పొల్లుపోయిన విషయాన్ని జాగ్రత్తగా చూడటమే, మనకు సామాన్యంగా అలవాటయిపోతుంది.

బల్జ్ యుద్ధములో కాలు తెగిన సోల్జరును ఆస్పత్రికి తీసుకువచ్చారు. క్లోరోఫారం పట్టునుంచి తెలివిరాగానే, ఆపరేషను టేబిలుమీదవున్న ఆ సోల్జరుకు ఉపశమన వాక్యాలుగా—ఆపరేషను చేసిన సర్జను "అబ్బాయి, నీకు మరేం భరవాలేదు. పాపం కాస్త కాలు మాత్రం పోయిందనుకో" అంటూ చెప్పుతున్నాడు.

సోల్జరు ఒకమూల రొప్పుతూనే—"పోవటమేమిటి—నా అంతట నేనే ఆ కాలు అర్పించాను" అన్నాడు. ఆ దృష్ట్యా చూడగలిగినందువల్ల, తరువాతి జీవితం అంతా సుఖప్రదం చేసుకోగలిగాడు; భవిష్యత్తును మళ్ళీ ఉజ్జ్వలంగా నిర్మించుకోగలిగాడు.

డాక్టరు ఎడ్విన్, ఈ దృష్టి అలవర్చుకోవటం కేవలం మనఃప్రజ్ఞావిశేషంగా భావించాడు. ఆత్మను తేజితం చేసుకోగల యోగసాధనగా భావించాడు. పోయినదానికివిచారించకుండా, ఉన్నదాన్ని ఉపయోగించుకోగలగటం అంటే కేవలం కర్మ ప్రభావమనుకొని, దుఃఖంతో ఒడలబడటం కాదు. కర్మవాదాన్ని జీర్ణించుకొని, తదనుయాయులై ఖుషీగా జీవితం గడుపుకోటం "దుర్విధిపాలై ఇల్లా చితికిపోయా" మనుకొనేవాడు—"నాకోకాలు రాకపోవు. దీనికి కసితీర్చుకోకపోతానా" అన్న మనోజాడ్యాన్ని అలవర్చుకుంటాడు.

"ఈ దృష్టిని ఈవిషబీజాన్ని మార్చుకోలేని రోగులు ఆరోగ్యాన్ని పుంజుకోవటం చాలకష్టం. కాని కష్టసుఖాలు రెండూ కర్మలభాగాలే అనుకొని సంతోషంతో స్వీకరించగల్గిన దృష్టి ఉన్నవాళ్లు, జీవితంలోని గత దుఃఖాలను విస్మరించి తరించి, ముందు ఉత్సాహంతో సాగి నడవగలుగుతారు. బాహ్య పరిస్థితులేవీకూడా ఈ సమదృక్పథాన్ని మనలో రప్పించలేవు. వ్యక్తిలో అంతర్యంగా రావలసిన మార్పు ఇది. స్వవిషయంలో ఏర్పరచుకోవలసిన దృక్పథం

ఎవరికి వారే నిర్ణయించుకోవాలి" అంటాడు డాక్టర్ ఎడ్విన్.

కష్టాలను తలచుకొంటూ కుమిలినకొద్దీ, ద్వేషం పెరుగుతుంటూ వస్తుంది. ఎదటివాడు చేసిన ప్రతిపనీ తనమీద ద్వేషంతో, తనకు శత్రుత్వంతో చేసిన పనిలాగే అర్థమవడం మొదలుపెట్టుంది. ఆ కుమిలింతలో నిద్రపట్టదు. ఆకలి ఉండదు. ఏదో దయ్యము ఆవహించినట్టు తిప్పి, కజ్జాలకు ప్రోత్సహిస్తూనే ఉంటుంది.

ఇన్నిటికీ కారణం తన నెవరో కించపరచారని అవజ్ఞతతో బాధపడటమే. ఆ దృక్పథము మార్చుకోగలిగితే అన్ని మారిపోతాయి.

భార్యాభర్తలు ఒకళ్ళపై ఒకళ్లు తమ్ము సరిగ్గా రెండవ వారు చూడటంలేదని ఆరోపణలు చేస్తూ వచ్చినప్పుడు వారికి డాక్టరు ఎడ్విన్, మహాగణితజ్ఞుడైన కెప్లరు కథ చెప్పుండేవాడు. కెప్లరు మొదటిభార్యతో గార్హస్థ్య జీవితం నరకంగా తయారయింది. రెండవ భార్యను ఎన్నుకొనేటప్పుడు చాలా శాస్త్రీయంగా ఎన్నుకోవాలని అనుకొన్నాడు. తనకు వధువుగా అర్హులైన యువతులందరిపేర్లూ వరుసగా కాగితంమీద వ్రాశాడు. వాళ్ళ సుగుణాలూ, దుర్గుణాలు ఎవరివి వాళ్ళపేరు కెదురుగుండా రాసి, చిట్టా ఆవర్జాలు తయారుచేశాడు. చివరికి సుగుణాలు ఎక్కువ ఉన్నాయని తేలిన యువతిని పెళ్ళి చేసుకొన్నాడు.

మొదటి పెళ్ళికన్నా నరకమయింది రెండవ పెళ్ళి. పాపం తన గుణాల ఆవర్జా వేసుకొందామని కెప్లరుకు

తోచలేదు. ఆ పనిచేసి ఉంటే, రెండు వివాహాలుకూడా సుఖప్రదమయి ఉండేవి.

అసలు నిజానికి మనలో చాలామందికి జీవితంలో మహా అఘాతాలు అంటూ జరగవు. ఎడతెగకుండా, చిన్న చిన్న కష్టాలే పోరుపెట్టూ ఉంటాయి జీవితాన్ని. ఇవే పెరిగి పెరిగి కూడుకొనేటప్పటికి నరాల నిస్సత్తువరోగం బయలుదేరుతుంది. ఇల్లాంటి నరాల రోగులందరికీ ఈ సమదృష్టి, ఏర్పరుచుకోమనే డాక్టరు ఎడ్విన్ చెప్పేవాడు. ఆ మాట తీరువల్ల చాలామంది రోగాలను సునాయాసంగా వాళ్ళే కుదుర్చుకొనే సహాయం చేశాడు.

అసలు ఎందుకు కుదుర్చుకోవాలి? బలంగా ఎందుకు ఉండాలి? అంటే—ప్రపంచం ఎంత అసమంగా ఉన్నా ఉండనీ, జీవితం అన్నది అపేక్షణీయం. ఆ జీవితం ప్రయోజనకారి కావటం ఉత్తమం.

ఏదో తెలియని అవ్యక్తవాణి మనలో దైవభావాన్ని ప్రోద్బలపరుస్తూనే ఉంటుంది.

స్వర్గం అనేది ఉండనీ లేకపోనీ మనం దానికి అర్హత సంపాదించుకొందాం."

ఆనందం

లోకం ఆనందమయం. అందుచేత ఆనందంకోసమే ప్రతిజీవి ప్రయత్నిస్తుంది. మానవులేగాక పశుపక్ష్యాదులు కూడా బాధనుంచి తప్పించుకొని హాయిగా బ్రతకాలనుకొని ప్రయత్నాలు చేస్తాయి.

మానవుడు హాయిగా బ్రతకడమేగాక కొన్ని విధాలయిన ఆనందాన్ని కూడ అనుభవించాలని చూస్తాడు.

ఆనందం పలువిధాలు. ముఖ్యంగా పంచేంద్రియాలవల్ల సంపాదించేది. మనస్సువల్ల పొందేది. ఉన్నతమైన ఆలోచనలు, సంభాషణ, స్నేహము, ప్రేమ, సాహిత్యము, సంగీతము, నృత్యము మొదలయినవాటివల్ల ఆనందం అనుభవించవచ్చు. ఈ ఆనందంలో కూడా ఎక్కువతక్కువలు ఉన్నాయి. తిని నిద్రపోయి జంతువులవలె బ్రతుకులో పొందే ఆనందమూ, లోకమంతా తనకే కావాలని అధికారాలకు ధనార్జనకు కష్టపడుతూ పొందే ఆనందమూ అల్పమైనవి. దేశాన్ని సంఘాన్ని బాగుచేయాలని, నూతన విజ్ఞానాన్ని సంపాదించాలని, కొత్తలోకాన్ని కనిపెట్టాలని, ప్రయత్నిస్తూ జీవితాలనర్పించే ఆనందము, తృప్తిపడి నాకింకేమి అక్కరలేదని శాంతంగా ఉండే ఆనందము ఉన్నతమైనవి.

అందరూ బాధనుంచి తప్పించుకొని ఆనందం పొందాలని అనుకుంటారుగాని ఆ నేర్పుగలిగి దాన్ని పొందగలిగే వారు అల్పసంఖ్యాకులే. దీనికి కారణం తమకు ఆనందం ఏదియిస్తుందో బాధనుంచి ఎట్లా తప్పుకోవాలో మానవాళి యింకా నేర్చుకోలేదు. ఆనందం కావాలని ప్రయత్నిస్తే అబ్బదు. ఒక కార్యం ద్వారానే ఆనందం కలుగుతుంది. మనసు ఆ కార్యంమీద లగ్నమైయుండాలిగాని ఆనందం మీదవుంటే ఆనందం లభించదు. తీపి కావాలన్నవాడు తీపికోసం వెదికితే ఎక్కడన్నా కనపడుతుందా? తీపియిచ్చే

బెల్లంకోసమో, చెరుకుకోసమో వెదకాలి. ఆనందం సంపాదించాలన్నా అట్లాగే.

తానే ఆనందం పొందాలనే కార్యాలకన్న, పరులకానందాన్ని కలిగిద్దామనుకొని చేసేకార్యాలు అధిక ఆనందాన్ని యిస్తాయి.

ప్రపంచమంతా ఆనందంతో పొంగి పొర్లిపోతోంది. దాన్ని అందుకోకల్గిన హృదయాలు ఉండాలి. ఆకాశము, సముద్రము, గాలి, తోటలు, నదులు, కీటకాలు, పసిపిల్లలు, నవ్వు అన్నీ ఆనందమే. కాని దాన్ని తెలుసుకునేహృదయం వుండాలి. ఆ హృదయానికి ఎంత శక్తి సామర్థ్యాలుంటే, ఆనందాన్ని అంత అధికంగా అనుభవించగలదు.

జీవితము ఒకకళ. మనం వివేకవంతులమైతే మనశక్తినంతా ఆనందంగా మార్చుకోగలం. మన కాలమంతా మన కానందం చేకూర్చేటట్లు చేయగలదు. ఈశక్తియుక్తులు జన్మవల్లనో, సంస్కారంవల్లనో కొంత కల్గుతాయి. మరికొంత మనకు బాల్యంలో పెద్దలు నేర్పిన అలవాట్లవల్ల, అనంతరం పెద్దవాళ్ళమై మనకు మనం యిచ్చుకొనే శిక్షణవల్లకూడా ఏర్పడుతుంది.

ఆనందం అభిరుచి భేదాలనుబట్టి ఉంటుంది. వారి వారి సంస్కారాలనుబట్టి ఆనందం పొందుతారు. అసంఖ్యాకమైన ఆనందాలని, సౌందర్యాలని, అభిరుచులని ఏర్పరచిన సృష్టి కొల్లబోలేదు; వాటినన్నిటిని వివిధరీతుల అనుభవించేందుకే భిన్న స్వభావాలను ఏర్పరచింది. ఏకత్వం సమానత్వం సృష్టి సూత్రాలకే విరుద్ధం.

అందుచేత యితరులమాట వినకుండా తన స్వభావానికి అనుగుణ్యమైన ఆనందాన్ని అనుభవించటం అవసరం.

సుఖము, బాధ పరిస్థితులు తెచ్చిపెడుతుంటాయి. అసంఖ్యాకులు ఏమీ ఆలోచించకుండా అనుభవిస్తూ జీవచ్ఛవాలవలె బ్రతుకుతుంటారు.

నూటికి తొంభై తొమ్మండుగురకు ప్రత్యేకంగా అందరాని ఆనందాన్ని సాధించాలనే 'అర్జి' తపన ఉండదు. వారు యింకా మృగాలస్థితిలోనే వున్నారు. సుఖంగా తినటం, కనటం, చావటం.

తమ జీవితంలో ఆనందం ఎట్లా కలుగుతుందో తెలిసినా, ఆ ఆనందంకోసం ప్రయత్నించి ఆటంకాలను దాటే వారు అల్పసంఖ్యాకులే. దీనికి కారణం మొహమాటం, ప్రతిష్ఠ మొదలైనవి అడ్డంవస్తాయి.

ఏ జీవి ఆనందం ఆ జీవిది. అందుచేతనే ఈ ఆనందాలలో భేదాలున్నాయి. తాను తినక, వారులకు పెట్టక ధన సంపాదనలో తన్మయుంపడే పిసినిగొట్టూ, దేశంకోసం ప్రాణార్పణమిచ్చి ధన్యోస్మి అనుకునే యోధుడు, గొప్ప రచనచేసి తాను కల్పించిన ఆనందానికి తానే చూచి ఆనందించే కవి, ఈ అనంత విశ్వంతో స్వీయాత్మను కలిపి సకల జీవరాసుల సుఖదుఃఖాలు తనలో అనుభవింపగల యోగి, అందరూ ఆనందాన్ని అనుభవిస్తున్నారు. కాని ఇవన్నీ ఒక డిగ్రీలో ఉన్నవని అనలేము ఈ లోకం చూసినకొద్దీ ఈ

ఆనందానుభవంలో కూడా జీవితంలో గొప్ప వికాసం కలుగుతున్నట్లు కన్పిస్తుంది.

సుఖసంతోషాలు

లోకం సుఖదుఃఖాలతో కూడుకున్నది. కనుక మనకై వాటి ప్రభావం తెలుసుకొనుట అవసరంగద.

భావాలు - జీవి

భావమంటే స్థితి లేక కృతి. సాంఖ్యశాస్త్రము బుద్ధి సంబంధమైన జ్ఞానం. సాంఖ్యశాస్త్రం భావాలను రెండు విధాలగా విభజించింది.

మానవుని హృదయంలో బాహ్యజగత్తు యొక్క సంవేదన కారణంచేత వికారం కలుగుతుంది. వాటినే భావాలని అంటారు. సాంఖ్యులు మూలభావాలను రెండుగా భావించారు - సుఖదుఃఖాలు. వీటినే పరోకవిధంగా రాగద్వేషాలనవచ్చు. జీవితంలో రాగద్వేషా లెప్పుడూ ఏదో విధంగా ఉంటూనే ఉంటాయి. ఈ రెండూగాక ఉదాసీనత వుంటుందని కొందరు మనోవైజ్ఞానికులంటున్నారు. కాని విశేషించి ఉండేవి సుఖదుఃఖాలే.

సుఖంగా ఉన్నప్పుడు మానవ శరీరం వికసించి వృద్ధి స్ఫూర్తి కలుగుతుంది. సంతోషం ఆహార జీర్ణానికి ఎంత సహాయపడుతుందో అంత రక్తప్రసరణకు తోడ్పడి ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందచేస్తుంది.

దుఃఖానుభవంవల్ల దీనికి భిన్నమైన లఘుత్వము, సంకోచము కలిగి అనారోగ్యం ఏర్పడుతుంది.

జీవితంలోని సామాన్య ఘటనల వల్లకూడా శరీరంపైన సుఖదుఃఖాల ప్రభావం కలుగుతుంది.

సంతోషం

అందుచేత మనం సంతోషంగా ఉండటానికి సదా ప్రయత్నించాలి. ఈ సంగతి గ్రహించే మన పూర్వులు సంతోషం సగంబలం అన్నారు.

అందరు సుఖపడాలని అనుకుంటారు. ఈ సుఖానికి రెండు ఆటంకాలున్నాయి. దారిద్ర్యం, అనారోగ్యం. దారిద్ర్యంకూడ కొంతవరకు అనారోగ్యానికి కారణమే. దారిద్ర్యం కేవలం వ్యక్తిగతం కాదు. జాతిగతం. మనమీనాడు ప్రపంచంలో అందరికంటె బీదస్థితిలో ఉన్నాం. దీనికి కారణం మనం బహుకాలంగా పరాయిపాలనలో ఉండటం, పారిశ్రామిక విప్లవం వచ్చిన తర్వాత చేతివృత్తులన్నీ నశించటంవల్ల మనకు కేవలం వ్యవసాయమే వృత్తి అయింది. అది గిట్టుబాటైనది కాదు. ఏ వృత్తీ లేకపోయినందున దాన్ని ఆధారంగా తీసుకొన్నారు. ఈనాడు మనకు కావలసింది పరిశ్రమలు. భారీపరిశ్రమలు, కుటీరపరిశ్రమలు అవసరం. జపాను వలె మనం కుటీర పరిశ్రమలను ఆధునికపద్ధతులమీద పెంచుకొని అభివృద్ధిచెందాలిగాని, ఈ యంత్ర యుగంలో యంత్రాలులేని కుటీర పరిశ్రమల యుగానికి పోవటంవల్ల మనం వృద్ధిగాంచలేం.

ప్రభుత్వవిధానమే దరిద్రానికి కారణం, కమ్యూనిజం వల్లనే లోకము మూడుపువ్వులు ఆరుకాయలుగా వృద్ధి చెందుతుందంటారు కొందరు.

అమెరికాలో ప్రజాస్వామ్యంవున్నది. అక్కడ దరిద్రం తాండవమాడటంలేదు. ఒక్కొక్క దేశాన్నిబట్టి ఆయాదేశాల్లో ప్రభుత్వం ఏర్పడుతుంది. ప్రజల్లో రాజకీయ దృక్పథంపెరిగి సాంఘికదృష్టిద్వారా సంపదపెంచుకోవాలి.

సంపదవల్లనే సుఖం కలుగుతుందని అనుకోరాదు. అమెరికా ప్రపంచంలోకల్ల అఖండైశ్వర్యముకల దేశం. అటువంటి దేశంలో ఈనాడు సుఖంకొరకు అతియాతన పడుతున్నారు. ధనలోపంవల్లకాదు, నాగరికత లేనందువల్ల కాదు. లోపమేమిటంటే, వారు సుఖానికై అన్వేషించటమే. సుఖం, అన్వేషణవల్ల రాదు.

దేనిమీదైనా మన మనస్సు లగ్నమైవుంటే సుఖం వస్తుందికాని సుఖమే కావాలంటే చిక్కదు.

మానవులందరూ ఒక పరిణామస్థితిలో లేరు. ఒక్క ఆత్మోన్నత్యంలో లేరు. సంస్కారాలు, కర్మలు వేరు. మనిషికి మనిషికి తేడావుంది. అందుచేత అందరికి ఒకవిధమైన సుఖసంతోషాలు కలుగవు. కొందరికి తాము కడుపార తినటం సుఖం. మరొకరికి ఇతరులకు పెట్టటం సంతోషం.

కొందరి సుఖాలు కేవలం తినడం, త్రాగటానికి సంబంధించినవి.

మరికొందరికి మానసిక సంబంధమైనవి, లలితకళల ఆనందం.

మరికొందరికి సేవ త్యాగం వల్ల కలుగుతుంది.

వారివారి స్థాయినిబట్టి సుఖాలువుంటాయి. జూనాథ్ స్విఫ్టు అనే ఆంగ్లరచయిత అందరు ఆరోగ్యంగాను, సుఖంగాను, సంతోషంగాను ఉండటానికి మూడుమార్గాలు చెప్పాడు. దానికి ముగ్గురు డాక్టర్లు అవసరం అన్నాడు. ఆహారవైద్యుడు (Dr Diet), శాంతివైద్యుడు (Dr Quiet), సంతోషవైద్యుడు (Dr. Merryman) ఈ వైద్యులకు మనం ఏమీ యిచ్చుకోనక్కరలేదు. ఈ వైద్యత్రయము చెప్పిన చొప్పున వింటే మనం అన్నివిధాల సుఖశాంతులను పొందవచ్చును.

లాంగ్‌పియర్సన్‌స్మిత్ అనే మరొక ఆంగ్ల రచయిత రెండువాక్యాల్లో జీవితంలో పొందవలసిన సుఖాన్ని చెప్పాడు "నివు కావాలన్నదాన్ని సంపాదించు. తర్వాత అనుభవించు బుద్ధిమంతులు రెండవదాన్ని సాధిస్తారు."

అల్పవిషయాలను విస్మరించటంలోనే సుఖసంతోషాలున్నాయంటారు కొందరు.

కుటుంబంలో కొందరు సంతోషాన్ని పొందుతారు. మరికొందరు కుటుంబంబైట సంతోషం చెందుతారు. ఇంకా కొందరు ఇంటా బయటా సంతోషం పొందుతారు.

కొందరు ప్రేమద్వారా సంతోషిస్తారు. కొందరు వియోగంద్వారా.

జీవితంలో సుఖం అనేది ఎప్పుడైనా సరిపెట్టుకోవ

డంలోనే ఉందని సుఖపడతారు. సంతృప్త హృదయునకు సదా విందే.

కొందరకు పరులను ఆనందపరచటమే పరమ సుఖం.

ఏదోపనిలో నిమగ్నులై ఉండటమే కొందరకు సుఖం. తాను నమ్మిన ఆదర్శానికి జీవితాన్ని ఒడ్డడంకంటే ఆనందకరమైన విషయం మరొకటి లేదు

సుఖం భోగంవల్లగాక, త్యాగంవల్ల వస్తుంది కొందరకు, ఇది ఉత్తములకు.

సుఖం, శాంతి మానవుడు అంతరంగికంగా పెరిగిన కొద్దీ మారుతూ ఉంటాయి.

ధ్యానంవల్ల ప్రయోజనం అధికం. ఏకాగ్రత దేనిమీదనైనాసరే, మనలకు సుఖసంతోషాలు ఇవ్వగలదు.

"సంతోషం హృది సంస్థాయ
సుఖార్థ సంయుతో భవత్"

సంతోషం హృదయమందున్నది. సుఖం కావాలంటే నిగ్రహం కలిగి వుండాలని' మన ఋషుల బోధ. కస్తూరిమృగం కస్తూరివాసన తనదేనని గ్రహించక, ఎక్కడనుంచో వస్తుందని తలంచినట్లుగానే సుఖం, శాంతి, ఆనందం అంతా తనలోనే వున్నదని గ్రహించక, బయటప్రపంచంలో అన్వేషిస్తున్నాడు నరుడు.

స్వీయ సాధనద్వారా విషాదాన్ని ఆనందంలోనికి రూపాంతరపర్చటమే మానవాదర్శమని కొందరంటే, విషాద మనేది లేకపోతే ఆనంద మనేది ఉండదని అంటారు మరికొందరు.

నిత్య జీవితంలో సుఖం

రోగాలకు మూలమైన మనోవేగాలను జయించే మార్గాలు :

1. లభించినదానితో తృప్తిపడు. నీకంటే దరిద్రు లెందరో ఉన్నారు. ధనికులను అంతవారం, ఇంతవారం కావాలని విచారం పెట్టుకొంటే వస్తుందా? తనకు లేదని ఏడిస్తే ఒకకన్ను, పరాయివాడికి ఉన్నదని ఏడిస్తే రెండవకన్ను పోయిందట.

పైసా ఖర్చులేకుండా అనుభవించి ఆనందించే అవకాశాలు అనేకం వున్నాయి. నీ చుట్టూ వుండే ప్రకృతి సంపదను అనుభవించి ఆనందించు. సూర్యోదయ అస్తమయాలు, తరులతలు, పశు పక్షులు మొదలగున వన్నీ ఆనందాన్నిచ్చేవే.

2. ఏదో వ్యాధి వస్తుందనే భయాన్ని వదలాలి. నిద్రలేవటంతోనే నా ఆరోగ్యం ఎట్లావున్నదని ఆలోచించరాదు. ఆరోగ్యంగావున్నట్లు భావించాలి. లేనిపోని అనుమానాలను పెట్టుకోరాదు. అంతా భావనలో ఉన్నది.

3. వృత్తి లేనివానికి దుర్వృత్తి. An Idler's mind is a devil's work shop. కనుక ఎప్పుడూ ఏదో పనిలో నిమగ్నుడవై వుండు. పనిలేని మంగలి పిల్లితల గొరిగాడన్నట్లు, పనిలేకుండా కూర్చుంటే అన్నీ ఆలోచనలే. వాటివల్ల ప్రయోజనంలేదు. చేసేపని ఆనందంతో చెయ్యి, త్వరగా అవుతుంది. పనిలో ఆనందంపొందు. Work is worshipగా

భావించు. విధిలేక ముక్కుతూ మూల్గుతూ చేస్తూవుండే వారికి అలసట, ఆయాసం. అందువల్ల రోగాలువస్తాయి. You must not feel worry.

4. తోటివారితో కలిసికట్టుగా వుండు. ఇతరుల కష్టసుఖాల్లో కలిసిమెలిసి ప్రవర్తించు. దీనివల్ల అందరు నీకు మిత్రులగుతారు. ఇతరుల మెరమెచ్చులకుగాక నీ విధి, నీ అభివృద్ధికని చెయ్యి.

5. నిరంతరం ఉల్లాసంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించు. ఎప్పుడూ ధుమధుమ లాడేవారిని చూస్తే అందరికీ అయిష్టమే. నీ క్షోభ ఇతరులకు చెప్పుకుంటే ఆర్చేవారు తీర్చేవారు ఉండరు. అందుచేత సంతోషంగా వుండు. సంతోషంవల్ల ఆరోగ్యం అభివృద్ధిచెందుతుంది. సంతోషం సగం బలం అన్నమాట వట్టిమాటకాదు.

6. గడచినదానికి వగచిన లాభంలేదు. మనోరోగానికి మందులేదు. ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది. కనుక కష్టనష్టాలను విస్మరించు.

7. వర్తమానం సంగతి చూచుకో. గడచిన కాలం మంచిదని, ఈనాడు చెడ్డదని అనుకోకు. గతకాలం మేలు, వచ్చు కాలంకంటే అనే భావన చెడ్డది. వర్తమానంలో జాగ్రత్తపడి మంచిదిగా చేసుకో.

8 అనుమానం పెద్ద రోగం. కొంతమంది తమకు తెలియకుండానే తమకేదో జబ్బు చేసిందని, ప్రమాదం కలుగుతుందని, ఎప్పుడూ అనుమానంతో ఉంటారు. కొందరు తాము చిక్కిపోతున్నామనుకుంటారు. అలా అనుమాన

పడటమే వ్యాధికి కారణం. పైగా మనసులో ఎవరైనా బంధువులు, స్నేహితులు కనపడగానే చిక్కినట్లున్నావే అంటాం. ఇదొక పరామర్శ అనుకుంటాం. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. కొందరు నీరసించిపోతున్నామనుకొని నిజంగా నీరసించిపోతారు ఈవిధంగా అనుమానాలవల్ల ప్రపంచంలో అధికభాగం రోగాలు తెచ్చుకుంటున్నారు.

ఒక అమ్మాయి తన ఆరోగ్యం చెడిపోయిందని కంగారుపడి, తన సంగతి ఎవరూ పట్టించుకోవటం లేదని గోల చేస్తే డాక్టరు దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళారు. డాక్టరు పరీక్షచేసి వ్యాధి ఏమీ లేదు, అనుమానంవల్ల బాధపడుతున్నదని పెద్దవారికి చెప్పి, ఆమె అనుమానం నివారణచేయుటానికి కొన్ని ఇంజక్షన్‌లు తీసుకోవాలని చెప్పి వారంరోజులు నీళ్ళ ఇంజక్షన్లు ఇచ్చేసరికి తన వ్యాధి నయమైందని చెప్పింది.

కనుక శరీరారోగ్యానికి ఎప్పుడూ లేనిపోని కలతలు చెందరాదు. మనస్సుకు శరీరానికి చాలా దగ్గరసంబంధం వున్నది.

చింతలవల్ల చీకు వస్తుందంటారు. కొందరు లేనిపోని చింతలు పెట్టుకుంటారు.

'చితా దహతి నిర్జీవం. చింతా దహతి జీవనం' అగ్ని చచ్చిపోయినవాణ్ణి, చింత బ్రతికివున్నవాణ్ణి దహింపచేస్తవి.

'క్రోధోహి శత్రుః ప్రథమో నరాణాం'
దేహా స్థితో దేహ వినాశనాయ,

యథా స్థితః కాష్ఠగతోహి వహ్నిః
స ఏవ వహ్ని ర్దహతే శరీరం;'

నిప్పు ఎలా కట్టెను కాలుస్తుందో దేహమునందుండే కోపం అలా దేహనాశనం చేస్తుంది.

శత్రువులను క్షమించమన్నపుడు ఇదే పరమార్థము. వారిని ద్వేషిస్తే; ఆ ద్వేషం ద్వారా నీ రక్తం మారి, విషమై, నీకు రోగాన్ని కలిగిస్తుంది. ద్వేషం, కోపం వస్తే ముఖం ఎంత వికారంగా, భయంకరంగా మారుతుందో చూచుకుంటే కనడుతుంది. అదెంత ఆత్మనాశనకరమో కనపడుతుంది. Forget and forgive విస్మరించు, క్షమించు అన్నది ఇందుకే. తన్ను తాను జయించువాడు లోకాన్ని జయించగలడు.

అందుచేతనే ప్రహ్లాదు డిట్లు తండ్రితో అన్నాడు:

"లోకము లన్నియున్ గడియలోన జయించినవాఁడ; వింద్రియా
నీకముఁ జిత్తమున్ గెలువనేరవు; నిన్ను విబద్ధుఁజేయు ని
ర్భీకర శత్రు లార్వురం బ్రభిన్నులఁజేసినఁ బ్రాణికోటిలో
నీకు విరోధి లేఁ డొకఁడు; నేర్పునఁ జూడుము దానవేశ్వరా!"

బాలబాలికలకు సంగీతము నేర్పించుట మిక్కిలి ప్రశస్తము. సంగీతమువల్ల కలుగు ఆనందం అనిర్వచనీయం. చెప్పశక్యం గాదు. ఏటువంటి కష్టాలు వచ్చినా సంగీత సౌఖ్యంవల్ల మనస్సునకు నెమ్మది కలుగును. విచారములు పారిపోవును. ఇంతేగాక పాడుతూవుంటే ఎదురొమ్ము పెరిగి శ్వాసకోశములు బలపడును. కంఠస్వరానికి మాధుర్యం

సిద్ధించును. ఉచ్ఛారణ స్పష్టమగును కనుక కొద్దోగొప్పో సంగీతజ్ఞానం అందరకు అవశ్యకము.

సంగీతం వినటంవల్లకూడా ఆరోగ్యాభివృద్ధి కలుగునని అనుభవజ్ఞులగు డాక్టర్లు వేనోళ్ళ చాటుతున్నారు.

మనో వ్యాకులంచేత బాధపడు రోగులకు సంగీతం సంజీవని వంటిదని వైద్యులు, మనస్తత్వశాస్త్రజ్ఞులు వాకొంటున్నారు.

లలిత సంగీతం, రక్తపు ఒత్తిడి, నాడి, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసమును, మానసిక చురుకుతనములమీద వాంఛనీయమైన పరిణామం కలుగజేస్తుంది. రక్తపు చలనవేగము వృద్ధి అవుతుంది. దృష్టిలో మేలు కలుగుతుంది. సంగీతం సకల రోగ నివారిణి. పాశ్చాత్యదేశాలలో సంగీతంద్వారా రోగాలను నివారిస్తున్నారు.

ఇది రోగులకు రోగనివారణ చేస్తుంది. ఆరోగ్యవంతులకు ఇంకా ఆరోగ్యం కలిగించి ఆయుర్వృద్ధి చేస్తుంది. సంతోషం కలిగిస్తుంది.

'కాలాన్ని సుఖసంతోషాలతో గడపాలంటే నృత్యం చెయ్యి. శరీరారోగ్యాన్ని సంపాదించాలంటే నృత్యం చెయ్యి. నృత్యం సమస్తరోగాలకు దివ్యౌషధం. విషాదాన్ని పోగొట్టి, సంతోషాన్ని కలిగించటానికి, సౌందర్యశోభను పెంచటానికి నాట్యకళవంటి సంజీవని మరొకటిలేదు. దీనివల్ల అప్సరసలు ధిక్కరించే సౌందర్యం, యోగులనుమించే చిత్తస్వాస్థ్యం లభిస్తుంది. ఆనందం ఎక్కడ వుంటుందో నృత్యం అక్కడ వుంటుంది. హృత్పిండపు నర్తనమే జీవన

విలసనం. ఈ నర్తనం ఆగగానే జీవితం ముగుస్తుంది' అని ఒక సుప్రసిద్ధ నర్తకి తన అనుభవాన్ని చెప్పింది.

అందుచేతనే రవీంద్రుడు నృత్య సంగీతాలవల్లనా శాంతినికేతనంలోకి మృత్యుదేవత ఆగమనాన్ని అరికట్టుతానన్నాడు.

బాధల కన్నీరు

'స్వీయానుభవంతో వేదనలో బాధలు అర్థంచేసుకొన్నవారికే 'తనువు' అనగా ఏమిటో తెలుస్తుంది. కష్టాలు పడ్డవారికే ఇతరుల కష్టాలు తెలుస్తాయి.'

—అల్బర్ట్ ష్వైట్జర్

ప్రపంచమంటే మంచీ-చెడూ.

జీవితమంటే సుఖ-దుఃఖాలు.

చెడు అనునది ఈ ప్రపంచంలో ఎందుకు ఉండాలని విచారిస్తే లాభంలేదు. అది వుంది, ఉంటుంది.

కష్టాలనునవి జీవితంలో ఒక భాగంగా అంగీకరిస్తూ బ్రతకనేర్చుకోవాలి. ఇంతేకాదు. అవి తను ఒక్కరినేగాక అందరిని హింసిస్తున్నాయని గ్రహించాలి. కష్టం, చెడు ఎందుకుండాలని అడిగితే సమాధానం చెప్పటము కష్టము. వాటిని విజయవంతంగా ఎదుర్కొనగల శక్తిని మనము అలవర్చుకోవాలి. ప్రతితరము కొన్ని కష్టాలను రూపుమాపగలుగుతుంది. వాటిస్థానే సరికొత్తవి మళ్ళీ వస్తాంటాయి. ఏ బాధలు లేకుండా బ్రతకాలనుకోవటం పిచ్చికల.

ప్రపంచంలోని ఆక్రందనలు, అన్యాయాలు, అధర్మాలను చూచి, కొందరు మహామహులు మహోపదేశంగా కొన్ని మంచిమాటలు చెప్పారు, అదే తత్వజ్ఞాన సంపద.

కష్టాల పడ్డమీదట కొందరికి లోకంమీద కోపం జనించి, కసిగా మారుతుంది. దానిని మనసులో పెట్టుకొని లాభంలేదు. లోకంతో రాజీపడుతూ ఆత్మశాంతిని పొందటం అవసరం. మానసిక బాధలకు మందులు లేవు. కాని మాటలు కొంతవరకు ఊరట కలిగిస్తాయి. మంచి మాట లనగా ఏమిటో తెలుసుకునేందుకు పెద్దల హితవచనాలు చాలా ఉపకరిస్తాయి.

పెద్దల హితవచనా లనగానే వేదాంతము, పూర్వనీతులు, మాటలతో కుస్తీ కాదు. మన మాటలు వారి దుఃఖాన్ని మరపించి, కొంచెమైన భారం తగ్గించి, ఊపిరి పీల్చుకొనేటట్లు చేయాలి. మనం మాట్లాడి వెళ్ళిన తరువాత ఆ వ్యక్తివల్ల కాస్త శాంతి చేకూరింది అనుకునేట్లుండాలి.

మన అనుభవం, మన వివేకం మూడు ముఖ్య విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి.

మొదటిది బాధలు కలకాలం వుండవని తెలుసుకోవటం! సుఖాలలో పుట్టి పెరిగిన వ్యక్తికి అపజయాలు అర్థం తెలియదు. కష్టాలు మనిషికి మెరుగు పెడతాయి. ఎక్కడ ఉన్నామో, మన పరిస్థితి ఏమిటో ప్రతిమనిషి తెలుసుకోవాలి. మంచి ఆరోగ్యము కలిగి వ్యాపారంలో విజయం సాధించి, పదిమంది మెప్పు పొందే వ్యక్తి పైకి సుఖంగా కన

పడవచ్చు, కానీ, లోపల సుఖపడుతున్నాడన నమ్మకమేమిటి? అలా అని, నిరంతర కష్టాలలో పడివుండలేరు. పై ఆడంబరాలున్నంతమాత్రాన మానవ హృదయానికి సుఖానుభూతి కలుగదు. ఆత్మవిశ్వాసం కొన్నాళ్ళయ్యేప్పటికి ఆత్మగర్వంగా మారుతుంది చాలామందిలో. ఆత్మగర్వంవల్ల మనిషి తన చుట్టూ గోడలు కట్టుకొంటాడు; అందువల్ల అనుభవరూపంగా సాక్షాత్కరించవలసిన జీవితసత్యాలకు అతను దూరమవుతాడు. కష్టాలు పడ్డవారికే జీవిత రహస్యాలు తెలుస్తాయి. వారికే ఇతరులకష్టాలు అర్థమవుతాయి. బాధకీ, ప్రేమకీ సన్నిహితసంబంధంవున్నది. ప్రేమానుభవం బహు దొడ్డది. అది అందరికి అవగతంకాదు. హృదయమందిరములో ప్రేమామృతం ఉండటం అన్నిసుగుణాలకు మించిన విషయం. ఎన్నో బాధలు పడితేగాని ప్రేమను ఆవిధంగా నిలబెట్టుకోలేము. బాధలే ప్రేమబంధాన్ని పెంచుతాయి.

బాధలు పడటంవల్ల మనుషులు కఠినులౌతారనే అభిప్రాయం పూర్తిసత్యంకాదు. అవి మనిషిలోని నిజస్వరూపాన్ని బయటికి లాగుతాయి, జీవితంలో అపరిమితమయిన కష్టానికిగురై, పరిస్థితులకు తలొగ్గి మనశ్శాంతితో ముందుకు సాగిన మహాపురుషు లనేకులు కనిపిస్తారు మనకి. విషాదం అనేది కొందరి జీవితాలలో అధికం, కొందరి జీవితాలలో అల్పం. అసలు విషాదమే లేకుండా లోకం ఉండకూడదా అంటే అది సాధ్యంకాదు. మానవహృదయంలోని రాళ్ళను, రత్నాలని బైటికి తీసేది ఈ విషాదమే. మానవ పురోగమనం చైతన్యంవైపు, మనస్సువైపు ఆత్మవైపు సాగుతున్నది.

ఈ గమనంలో ఆత్మానుభవం ప్రముఖపాత్ర వహిస్తోంది. గుణవంతుడు మణిమాణిక్యాలను మించిన విలువగలవాడు. పక్షులుదయ్యేందుకు బాధలుపడటం, అపజయాలుపొందడం తప్పనిసరేమో చెప్పలేము. ప్రపంచంలోని బాధలు, వేదనలు చాలవరకు మానవనిర్మితాలు. అందునుగురించి శ్రమపడే వారు అరుదు. పాశ్చాత్యప్రపంచం చాలా ఆధునిక రూపం గలిగింది. ఆనాటికీ ఇప్పటికీ మాతాశిశుసంరక్షణలో ఎంతో మార్పువచ్చింది. శిశువైద్యవిధానంపెరిగి సుఖప్రసవంసాధ్య మగుటలో సామాన్యప్రజలెంతో సుఖపడగలుగుతున్నారు.

సైన్సు అభివృద్ధిచెందినతర్వాత లోకం ప్రయోజనం పొందుతోంది, ప్రమాదం చెందుతోంది. ఈ లోకంలో వ్యాధులను పోగొట్టగలందులకు లోకహితైక చింతనా పరులగు వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు గొప్ప గొప్ప చికిత్సా విధానాలను కనిపెట్టుతున్నారు. కాని కనీ వినీ ఎరుగని వ్యాధులువస్తూనే వున్నాయి. కారణాలు మనకు బోధపడవు.

పరులబాధలకు పరితపించేవారే జీవిత సౌందర్యము, జీవిత సౌభాగ్యము పొందగలుగుతున్నారు. వారే పూర్ణ పురుషులుగా రాణించి వసుధైక కుటుంబ జీవనులుగా వర్ధిల్లుతున్నారు.

తమకు సంభవించిన కష్టాలను గోరంతలను కొండంతలను చేసుకొని వాపోయేవారు స్వార్థపరులయి లోకాన్ని ఆడిపోసుకుంటున్నారు.

బాధలులేనివారెవరు అని ఆత్మసంతృప్తిని అలవర్చుకొని, విశ్వగానంలో తమ కంఠం కలిపి వేదనల్ని తగ్గిం

చాలని కృషిచేసేవారు ఉత్తములు, ఉన్నతులుగా భాసిల్లుతున్నారు.

తిరిగి తిరిగి మనసు వ్యక్తి వ్యక్తిత్వందగ్గరకే వస్తుంటాము. వ్యక్తిలోని శీలసంపద పెరిగినకొద్దీ అతడు తన కష్టనష్టాలను విస్మరించ గలుగుతాడు. ఇతరుల కష్టాలపైనే తన దృష్టిని నిల్పుతాడు. అతనిమనోభావం స్వార్థచింతనతో గాక పరహితబుద్ధితో ఉంటుంది. కనుక మొత్తంమీద ఒక సామరస్యం ఏర్పడుతుంది. పరుల బాధలపట్ల తన మనస్సు లగ్నం చేయుటంవల్ల, తన బాధను మర్చిపోవటం జరుగుతుంది. ఇతరుల బాధలే తనవైనట్లుగా భావనకలుగుతుంది.

ఈ విధంగా పరుల బాధలను పంచుకోవటం వల్ల సంతోషం ద్విగుణీకృతమవుతుంది. లోకంలో బాధలు తగ్గుతాయి. మనని ఏకోన్ముఖంచేయగలశక్తి సంతోషంలో లేదు. బాధలలోనే ఉన్నది. అనుభవజ్ఞులు తెలుసుకొన్న జీవనరహస్య మిది.

పరులబాధలను తగ్గించేందుకుకృషిచేసి ఆబాధలలోని భాగం పంచుకొనుటకంటే ఆనందదాయకమైనది మరొకటి లేదు. ఈ లోకంలో ఇంతటి దుర్దశ, కొన్ని ఆపదలు ఎందుకు ఉన్నాయో మనకు తెలియవుగాని, వాటిని ఎదుర్కొని జయించటంలో సామాన్యులు ఉదాత్తులౌతున్నారనే సంగతి మన అనుభవంలోని సంగతి. ఆపదలకు సంబంధించిన సమస్యలని అందరూ ఒకేవిధంగాపరిష్కరించగలరు. పరుల కష్టం తమదిగా భావించి వారికష్టాన్ని పంచుకోవటమే పరిష్కార

మార్గం. అన్ని అడ్డంకులు అవతలకు నెట్టి మానవత్వం నిలబెట్టుకొనేందుకు ఇదే చక్కని రాజమార్గం.

ఈ లోకంలో కుంటి గుడ్డి మొదలగువారు జన్మించటానికి కారణమేమిటో మనకు తెలియదు. కాని వీటన్నిటికి పురాతనమైన ఒక జవాబున్నది. మనం ఏవిధంగా సృష్టించబడాల్సివుందో ఆ విధంగా సృష్టించబడతాం. అందులో మన జోక్యం ఆవగింజంతకూడా లేదు. ఇక ఎటొచ్చీ మన ప్రవర్తనకుమాత్రం మనం బాధ్యత వహించవలసిఉంటుంది. మన శక్తిలో లేనివాటిని గురించి వాపోవటం గాని, వాదించటంగానీ నిరర్థకం. మనకు ప్రసాదింపబడిన శక్తులను మనం ఏవిధంగా ఉపయోగిస్తున్నామనేదే మన సమస్య. ఆ పవిత్ర భారంపట్ల మనం జాగరూకులమై ఉంటూ, మన జీవితాలను శోభాయమానంగా చేసుకోవాలి

జీవితంలో అన్ని శత్రుత్వాలమాట అటుంచి, మరి ఒక ముఖ్యమైన ఆపద ఉంది. ఈ స్త్రీ పురుషులకందరికీ 'మరణం' ఒకటిఉంది. అది తథ్యం. 'జాతస్య మరణంధ్రువం' అన్నమాట అందరూ ఎరిగిందే దీనిని గురించి మనం ఆలోచించం. అయినా మన అంతరాంతరంలో ఉంటుంది.

మరణంగురించి భయపడ్డతగ్గది ఏమీ లేదుగానీ ఆ ఆలోచన మనలని అప్రమత్తుల్నిగా చేస్తుంది. మనం చనిపోవాలి. తప్పదు. ఎందుకూ అన్నమాట అర్థరహితం. జరామరణంలేని లోకంకంటె మృత్యువు అందరినీ, సమధర్మంతో చూడటం ఎంత హాయో ఒకక్షణం ఆలోచించండి చావు అనేది లేకపోతే ఈ ప్రజ అందరికీ ఈ భూమి చాలుతుందా!

జనన మరణాలమధ్య వున్నదే జీవితం. మరణం లేనప్పుడు జననంలేదు. ఆలోచించిచూస్తూ మరణం ఎంత మాత్రమూ బాధాకరమైన విషయంకాదు. బాధనుంచి, వ్యాధినుంచి, ఒంటరితనంనుంచి తమని రక్షించమని వేలాదివేలు మృత్యుదేవతని ప్రార్థించుచున్న సంగతి చాలామందికి తెలియదు. మృత్యువుని ఆహ్వానించేవారు వేలాదివేలు వున్నారు. జీవితమొక సెన్సిటివ్ బేలన్స్. ప్రతిదీ బంగారం తూచినట్లు అతి జాగ్రత్తగా తూచటం నేర్చుకోవాలి.

మరణమన్నది బాలురకు భయాందోళనాహేతువు కావచ్చు - ఎందుచేతననగా, భవిష్యత్తంతా వారికి అయోమయంగా కన్పిస్తుంది. వయస్సుగడిచినవారికి తాత్వికదృష్టి దానంతటదే ఏర్పడుతుంది. ప్రాజ్ఞతగలవారు తమ మరణం గురించి ఎంతమాత్రం బాధపడరు. ఈ ప్రపంచానికి తామున్నా ఒకటే లేకపోయినా ఒకటే అను విషయం వారికి హృద్గతం. అందుకనే అవసరమొచ్చినప్పుడు వారు ఆధర్మానికి అర్పితమైపోతారు.

ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకొన్నంతమాత్రాన సన్నిహితుల మరణము దుఃఖం బాధల ముంచకపోరు. 'ప్లేటో' తన మరణంగురించి బాధపడలేదు-కాని సోక్రటీసుమృతికి ఎంతగానో విచారించాడు. సోక్రటీసు భౌతికకాయం నేల కలిసింది, కానీ అతని భావామృతం నేటికీ మనమందరం పంచుకొంటున్నాం. నిజంగా 'ప్లేటో' మహానుభావుడు. ఇతరులకొరకు విలపించేవారు, పరుల దుఃఖాన్ని గాంచి హృదయంలో బాధపడేవారు, పరులబాధను తమబాధగా

పరిగణించేవారు. మానవులుగారు మరొకరు. దైవమానవులు. దేవతలన్నా తప్పులేదు. మానవుడు తనకొరకు ఏడుస్తాడు, దేవతలు ఇతరులకొరకు శోకిస్తారు మానవుడు పరులకొరకు దుఃఖించటం నేర్చుకొన్ననాడు అతడు పరమదైవమే. అటువంటి త్యాగమూర్తే దైవం.

దుర్యోధనుడు శత్రువైనా భీముడు ఆయన తలను తన్నినప్పుడు ధర్మరాజు విలపించాడు. యుధిష్ఠురుడు ధర్మతనయుడు.

ఏసుక్రీస్తు మానవజాతి దుఃఖానికై దుఃఖించాడు. కనుకనే ఆయన ఈశ్వరపుత్రుడు. శ్రీరామచంద్రుడు రావణునికై విలపించాడు. ఆయన విష్ణ్వవతారము. శాక్యసింహుడు మానవదుఃఖానికై విలపించాడు. కనుకనే ఆ కారుణ్యమూర్తిని బుద్ధభగవానుడు అన్నారు.

ప్రపంచపు రీతిగతులను గమనించిన చాలామందికి అమరత్వంమీద నమ్మకం ఉండదు. కాని కొందరిలోని ప్రతిభ ఎందుకనో వారిని అటువైపు తరలుతుంది.

ఆత్మీయులు మరణించినప్పుడు అన్ని తత్వాలు నిరుపయోగం వృద్ధాప్యంలో ఉన్నవారు చనిపోతే ఫర్వాలేదు గానీ, వయస్సులో ఉండి వృద్ధిలోకి రాగలిగినవారు మరణిస్తే ఆ శోకం భరించరానిది. ఆ వేదన కొందరిని జీవితాంతంవరకు వదలదు.

ఎవరిమరణంగురించి వారు అంతగా బాధపడరు. ఆదేవిధంగా వయోవృద్ధులు పోయినా, పెద్దతనంలో తల్లిదండ్రులు చనిపోయినా, 'జాతస్య మరణంధృవం' అనిసరిపెట్టుకు

పోతారు. అదే చిన్న వాళ్ళు పోతే కడుపు తరుక్కుపోతుంది. పుట్టిముగ్గని కాలపురుషుడు తుంచేశాడే అని బాధ కలుగుతుంది. గంట క్రితందాకా ఇంట్లోవుండి ఆడుతూ పాడుతూ బడికివెళ్ళిన ఏకైక తనయుడు కారుప్రమాదంలో పడిపిప్పిపిప్పి అయితే ఎలా వుంటుంది? తమ రక్తంలో రక్తమైన కుమార్తె తన కళ్ళముందు పోతే, కని పెంచిన తల్లిదండ్రులకు ఎలా వుంటుంది? ప్రాణంలో ప్రాణంగా మసిలిన భార్య, శిశువును ప్రసవించి చనిపోతే ఆ భర్తకి ఎలా వుంటుంది? వీరి దుఃఖాలు సామాన్యమైనవి కావు. ఎటువంటి ఉపశమనాలు వీరికి ఉపశాంతిని ఇవ్వవు.

అటువంటి ఆపద సంభవించినవారి సమక్షాన ఉన్న వ్యక్తులకే బాధ తెలుస్తుంది. ఆ దురదృష్టవంతులబాధమాటలలో ఇమడదు. ఆ వ్యక్తులను పోగొట్టుకోవడంవల్ల కలిగే గాయాలు ఒకపట్టానమానవు. అవి జీవితాంతం వెంటనంటి ఉంటాయి. ఎటొచ్చీ మనం చేయగలిగింది వివేకం తెచ్చుకొని ముందుకు పోవటమే. మానవచరిత్ర ఆరంభంనుంచి ఆలోచిస్తే, మనం పొందిన కష్టాలవంటివి పొందినవారు, అనేకులు వుండివుంటారు. వారి హితోపదేశం ఊతగాతీసుకొని స్థిమితపడటమే మనం చేయగల పని.

మనవస్తువేదైనా మనచేయి జారిపోగానే, పోయిందానికి పట్టుకు ప్రాకులాడితే ప్రయోజనమేముంది? వున్నవాటిని చూచుకొని తృప్తిపడటం నేర్చుకోవాలి. ఇప్పుడు వచ్చిన ఆపద పాతవాటిని మార్చలేదు.

వ్యక్తిగతదుఃఖాలెప్పుడూ ఇతరులు పంచుకోవడంవల్ల తగ్గి, కొన్ని సందర్భాలలో ఔన్నత్య కారకములౌతాయి. మన స్నేహితుని కెవరికైనా ఆపద సంభవించినదంటే- మేము మీ ప్రక్కనే ఉన్నాం, అని ధైర్యంచెపుతూ వారికష్టాన్ని పంచుకోబోతాం. ఆ చెప్పేవి పొడిమాటలుగాక, మనః పూర్వకముగా చెప్పటం నేర్చుకోవాలి. కాలమే అన్ని గాయాలను మాన్పగలదు అనే సూక్తి పూర్తిగా నిజం కాదు. ఆత్మీయులు పంచుకోవటంవల్లకూడ గాయాలు మానతాయి.

సంకల్పశక్తి

సంకల్పశక్తిచేతనే మానవుడు ఇతర ప్రాణికోటికంటే అధికుడగుచున్నాడు. సంకల్పశక్తి వాటికి లేదు.

మన ఆలోచనలు, చింతనలు, భావములనుబట్టే మన కార్యకలాపములుండును. అందుచేతనే మన కర్మకలాపాల ముందు సంకల్పం చెప్పబడుతుంది.

మంచి ఆలోచనలచే మంచిపనులు చేస్తుంటాం. మంచి కార్యాలనుచేస్తూ ఉంటే జీవితం ఉత్తమమగుతుంది. ఉత్తమ జీవితంచేత ఆనందాహ్లాదం లభిస్తుంది.

మానవుడంటే మనస్సు. మనస్సంటే సంకల్ప వికల్పములు.

మానవుడెటువంటి ఆలోచనలు చేయునో, ఎటువంటి భావములను చింతించునో అటువంటివాడగును. The eternal truth is what man thinks that he shall be. ఆలోచన,

చింతన మన ప్రతి కార్యమును ప్రేరేపించుచుండును. యంత్రాగారములో వస్తూత్పత్తికి యంత్ర మెటువంటిదో, మానవజీవితంలో కార్యాచరణకు ఆలోచనలు అటువంటివి.

మానవుడు తన ఉత్తమ ఆలోచనల మూలముననే, సచ్చింతనల సహాయముననే, సద్భావముల సహకారముననే భూతలములను స్వర్గతుల్యముగ చేసికొని సకల సౌఖ్యానంద కాంతులలో ఓలలాడగలడు. స్వర్గరాజ్యం మీహృదయంలో వున్నదని టాల్‌స్టాయ్ మహాశయుడన్న మాట ఇదే.

అట్లాగే మానవుడు తన కుచ్చితాలోచనలచేత ఈ భూతములను నరకకూపముగ మార్చుకొని, దుఃఖ దారిద్ర్యములలో చివికి కృంగి కృశించి పోగలడు. అంతా అతని మీదే ఆధారపడివున్నది.

కనుక మానవుని హితాహితములకు, అభ్యుదయపతనములకు అతడే కర్త.

'యాదృశీ భావనా యస్యసిద్ధి ర్భవతి తాదృశీ'

ఎవనిభావన యెటువంటిదో, సిద్ధికూడ అటువంటిదే.

మనలో ఇటువంటిశక్తి ఉన్నదని, దానిని నిరంతర అభ్యాసంచేత పెంపుచేసికొని జీవితాన్ని చరితార్థం చేసుకోవాలని గ్రహించకపోవటమే మానవ విషాదానికి కారణం.

మనస్సు కంటికి కనిపించదు. నూటికి తొంభై మందికి అది ఉన్నట్లు, దానిప్రయోజనము తెలియనే తెలియదు. అది ఉన్నదని మాటవరస కంగీకరించినంతమాత్రానలాభంలేదు. శరీర ఇంట్లో వున్న చెంబులను బిందెలను తోముతున్నాము. శరీర

మాలిన్యం పోటానికి నిత్యమూ స్నానం చేస్తున్నాం. మనో మాలిన్యాన్ని ఎలా పోగొట్టుకుంటున్నాము!

మనస్సును బుద్ధిపూర్వకముగ మన వికాసానికై వినియోగించుకొనడంలోనే గొప్పతనం, శక్తి ఏర్పడుతున్నవి.

ప్రతి మతము మనస్సును చిక్కపట్టమనే చెబుతుంది. మన కళ్ళెదుట మోహన్‌దాస్ కరమ్‌చంద్ గాంధి, మహాత్ముడవటం చూచాం.

నేటి ప్రపంచంలో పదార్థశాస్త్రం, రసాయనశాస్త్రం, ఖగోళ భూగోళ ఖనిజ వృక్ష జంతుశాస్త్రములు మొదలైన చిల్లరశాస్త్రాలెన్నో పెరిగినవి. కాని తత్తుల్యముగ మానవశాస్త్రం పెరగలేదు నేటి దుస్థితి కంతకు ఇదే కారణం. 'మానవుడు ఒక ద్రవ్యంతప్ప తక్కిన సమస్తాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాడు' అని అలెక్సిస్ కారల్ తన 'అజ్ఞాత మానవుడు' అనే గ్రంథంలో వాపోయాడు.

మనస్సే బంధమోక్షాలకు కారణం. ఈమనస్సునీలో వున్నది. నీవే ఈ మనస్సు. కనుక దీనిని పరిశుద్ధము చేసిన కొద్దీ ప్రకాశిస్తుంది. నీ మనస్సును స్వాధీనం చేసుకొని ప్రవర్తించు.

'స్వర్గరాజ్యం మీలోనే వున్నదని తెలిసికోండి'

—క్రీస్తు.

'స్వర్గ నరకాలు మానవుని చేతిలో వున్నవి'

—గాంధిమహాత్ముడు.

చిత్తశుద్ధి

మానవుల ఉన్నతి అంతా వారి అంతఃకరణాలను అనగా లోపలి పనిముట్లను ఉపయోగించుకొనుటలోనే ఉన్నదని గ్రహించరు

తుదకు శరీరం ఆరోగ్యంగా బలంగా ఉండాలన్నా, ముందుగా మనస్సునే బలపర్చుకోవాలి. ఎందుకంటే, శరీరంలో కనబడే జబ్బులన్నీ శారీరకమైనవేకావు రోగాలన్నీ ముందు మనస్సులో అంకురించి క్రమంగా స్థూలశరీరానికి వ్యాపిస్తున్నవి. శరీరారోగ్యము అధికంగా అభ్యాసాలమీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

అజీర్ణం, మితాహారం అభ్యసించనందుననే, జిహ్వాచాపల్యం వలననే తినరానివి తిని, త్రాగరానివి త్రాగి అజీర్తి తెచ్చుకొన్న జిహ్వను కట్టుబాటులలో పెడితే ఏ వ్యాధి ఉండదు.

నాలుక స్వాధీనమైతే స్వాస్థ్యమే కాదు, సర్వమూ సాధ్యం.

వైద్యులు మనో శరీరాల సంబంధం తెలియక నాడి చూస్తారు మన తత్వాన్ని, అభ్యాసాలను, అభిరుచులను, వ్యసనాలను పరిశోధించరు.

జ్ఞానంగల వైద్యుడయితే ముందుగ మనస్సును, రోగి తత్వాన్ని, పరీక్షచేసిగాని రోగనిర్ధారణను చేయుడు. మన జ్ఞానులు శరీరాన్ని శుద్ధిచేసి వజ్రకాయంగా చేసుకొనేవారు యోగాభ్యాసంవల్ల. యోగం రెండు విధాలు. మనస్సును

ఊర్ధ్వలోకానికి పంపేది రాజయోగం. మనోబలంచేత శరీరాన్ని కాయకల్పంచేసేది హఠయోగం. కారణ శరీరంద్వారా, స్థూలశరీరాన్ని స్వాధీనంచేసుకొని, దానిని శక్తివంతంగా చేసుకొనే విధానమే హఠయోగం. శరీరంయొక్క పునాది మనస్సులో ఉన్నదని తెలుసుకొన్నట్లయితే శరీరాన్ని ప్రబలాయుధంగా చేసుకొనే రహస్యం తెలుస్తుంది.

శరీరంలోని ప్రధాన భాగాలు రక్తంతో కూడిన మాంసం, ఎముకలు, నరాలు. నరాలు సరిగ్గావుంటే శరీరం బాగుంటుంది. నరాలు మనస్సుకు లోకువ. ఎవరేది చేయాలన్నా ముందు మనస్సులో ఒక సంకల్పం బయలుదేరుతుంది. ఆ సంకల్పం నరాలను కదిలిస్తుంది. ఆ నరాలు అవయవాలను ఇంద్రియాలను ఆడిస్తాయి. కనుక మనస్సుకు శరీరానికి సంబంధం కలిపేది నరం. అది ఎలక్ట్రిక్ తీగమాదిరిది. మనస్సును 'స్విచ్' చేస్తే వెంటనే ఒక కరెంటు నరాలద్వారా శరీరాన్నంతా క్రమ్ముతుంది. నరాలు సరిగ్గా ఉండకపోతే మనస్సును స్విచ్ చేసినా లాభంలేదు. ఇది నరాలకు మనస్సుకు గల సంబంధం.

మనస్సులో కలవరం ఉంటే, ముఖం ఎర్రబారి ముడతలుపడి, చెమర్చి సుళ్ళుపడుతూ వికారంగా ఉంటుంది. మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటే ముఖమండలంకూడా ప్రశాంతంగా ఉదయభానునివలె ఉంటుంది.

నీ శరీరం ఆరోగ్యవంతంగా సౌందర్యంగా ఉండాలంటే ముందు నీ మనస్సు నిర్మలంగా, శాంతంగా, రసవంతంగా, జ్ఞానవంతంగా, మంగళమయంగా ఉండాలి.

ఈ మాదిరిగా మనస్సులుంటే, ఆ మనస్సులు ప్రేమామృతంతో తొణికిసలాడుతూ నేత్రాలలో కరుణాజ్యోతులు వెలుగుతూంటాయి.

పెదవులమీద సరసము ఉట్టిపడుతూ వుంటుంది. చెక్కిళ్ళపై గులాబీలు పూస్తాయి. ఫాలతలంపై బ్రహ్మవర్చస్సు ప్రతిఫలిస్తూ ఉంటుంది.

కనుక శరీరం కొరకైనా మనోనిగ్రహం అవసరం.

చీటికీ మాటికీ కోపంవస్తే ముఖంకందగడ్డ అవుతుంది.

ప్రతి దానికి దిగులు చెందడం, నిరుత్సాహపడడం, దురదృష్టవంతుడనని వాపోటం, వీటిమూలంగా ముఖంలో కళాకాంతులు పోతవి.

మనస్సు నిర్మలంగాఉంటే లోకాన్ని మార్చగలవు.

నగుమోమునుండి సూర్యరశ్మి బయలువెడలి, పరిసరాలను ప్రకాశవంతంగా చేస్తుంది. జీవితాన్ని ఒక క్రీడారంగంగా చేస్తుంది.

దీనికై చిత్తశుద్ధి అవసరం. చిత్తశుద్ధి అంటే మనస్సులో మణిగియున్న ప్రాత కూపాలను తోడివైచి, శుద్ధపరచి స్థిరసంకల్పం చెందడమన్న మాట.

కుండలినీ శక్తి నిగ్రహించిన గర్భితశక్తులన్నీ బయటపడును.

కళ్ళు కపటము లేనివాళ్లు బాగా పెరుగుతారని కుచ్ఛితులు గిడసబారిపోతారని అనే సామెత చిత్తశుద్ధియొక్క ఆవశ్యకతను చెప్పక చెప్పుచున్నది.

దేహమే దేవాలయము

ఎందుకు తీర్థయాత్రలు చేస్తూ, దేవాలయాలకు పోయి ఆ రాతివిగ్రహాలను అర్చిస్తావు! ఆ రాతివిగ్రహం కంటే, నీ శరీరం సచేతనమైన దేవతావిగ్రహం. దీనిని షోడశోపచారాలు చేసి, భక్తి రస సింధువులో ఓలలాడు. దేహంకంటే పవిత్రమైన దేవాలయమేమున్నది? దేవాలయం ఏమిటి, సాక్షాత్తు శ్రీమన్నారాయణుని విగ్రహం, ఆ నిఖిల రసామృతమూర్తి తనసృష్టిని అనుభవించుకోడానికి ఈ తనువును ఆశ్రయించి, జీవుడుగ విరాజమానుడవుచున్నాడు.

జాగ్రత్త. ఈ దేవాలయాన్ని మైలపరపకుము. శరీరాన్ని సాత్వికంచేసే ఆహారాన్ని స్వీకరిస్తూ ఆర్జవము, శౌచము, బ్రహ్మచర్యము, అహింస, మనఃప్రసాదము, సామ్యత్వము, భావసంశుద్ధి మొదలగు అభ్యాసాలతో దానిని శుద్ధపరచి దానిలో ఆ నిఖిల రసామృతమూర్తిని ప్రతిష్ఠించు. అంతట నీ శరీరంలో ఇంతవరకు అభివ్యక్తంకాని ఆనందం వెల్లువై తరంగితమౌతుంది.

వ్యక్తి జీవనం

'శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం' ఇహ పర సాధనానికి ఆరోగ్యం అవసరం. ఆరోగ్యంపొంది మానవుడు ఎలా వికసించాలో తెలుసుకోవాలి.

'అమీబా' అనే ఒక కీటకం ఉన్నది. ఇదొక అణుక్రిమి. అణుజీవి.

పావిలాకు అనే ఆకుమాదిరే ఇది తనంతట తానే అనేకమగుతుంది. నిజంగా ఇదికూడా ఒక ప్రాణే. ఇది తన గుడికట్టులోనే ఉండే సంకుచితప్రాణి. కాని దీనిని జీవం, దీనిది జీవితం అనేదానికంటే ఉనికి (Exist) అనటం దీనికి తగింది. ఉండటమే దీని పరమావధి.

ఈ అణుక్రిమిమాదిరే, మానవుడు తన ఉనికి మాత్రంచేతనే స్పందనము. రకచరణాది చాలనంచేతనే వృద్ధి పొందటంలేదు. ఉనికిచేతనే మానవుడు, మానవజీవితం వృద్ధకాదు. పుట్టాడు, గిట్టాడు అని అనిపించుకోనటంకంటే, విశేషంగల జీవి మానవుడు. మానవజీవితం బహుముఖాల అభివృద్ధిపొంది పూర్ణత్వంపొందాలి.

బహువిధక్రియలతోను, భావాలతోనూగాని మానవ జీవితం వికసించజాలదు. అతని మానసిక, ఆధ్యాత్మిక గుణాలు వికసించటమే మనిషి. వికాసంలేక ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసమాత్రుడైనవాడు 'అమీబా' మానవుడు, అనగా క్రిమివలె పుట్టి, దానివలె నశిస్తాడు.

తనకొరకు సంఘంకొరకు జీవించాలి. ఏవిధంగా వికసించి మధురంగా జీవించాలో ఇందులో స్థాలీపులాక న్యాయంగా చెప్పబడింది.